



食育だより



【食育目標】○料理を自分で作る楽しさ、おいしさを体験する

まだまだ気温は低く、様々な感染症が流行しやすい時期です。

「しっかり食べて、しっかり遊び、しっかり寝る」これを基本に、元気な身体をつくりましょう。

◆食事づくり、準備へのかかわりを増やしましょう！！

「食事づくりのお手伝い」をして、食事づくりや準備に関わると、食事の場が楽しみになります。時間と心に余裕がある時は、ちょっとしたことでも「食事づくりのお手伝い」をお願いし、ゆっくり見守ってください。そしてしっかり褒めてあげましょう！！

洗う

野菜を洗う、米をとぐ など

皮をむく

ゆで卵、たまねぎ など

ちぎる

レタスやキャベツ
ミニトマトのへた取り など

形をつくる

ラップおにぎり
ぎょうざなど

まぜる

ハンバーグ、肉団子
ホットケーキの生地 など

切る・炒める・混ぜる
盛り付ける など

テーブルを拭く
食器を並べる など



☆お手伝いや、クッキング保育の注意点☆

- 爪は短く切りましょう
- エプロン、三角巾で身支度をしましょう
- 下痢や熱など、体調が悪いときは、控えましょう

♪ 2月おすすめレシピ♪

「じゃこトースト」

(材料 2人分)

- ・食パン …65g (6枚切り1枚)
- ・しらす干し …5g
- ・マヨネーズ …6g (大さじ1/2)
- ・牛乳 …少々
- ・あおのり …少々
(好みで)



(作り方)

- ① しらす干しは湯通ししておく。
- ② ①とマヨネーズを混ぜ合わせ、食パンに塗る。(塗りにくい時は少量の牛乳で伸ばす。)
- ③ 天板にペーパーを敷き、②を並べ、170～180℃で5分～8分程度焼く。
- ④ 焼きあがったら、食べやすい大きさに切る。

焼くときは焼き色を見ながら調整してください。
お子様と混ぜたり、塗ったり、是非ご家庭でも作ってみてください。

初午 (2月1日)

2月初めの午(うま)の日をいい、稲荷(いなり)社の祭りとして、各地で豊年を祈願した行事が行われます。地域によって、初午団子やいなりずしを食べる風習があります。(園では4日におやつで提供します)

節分(2月3日)

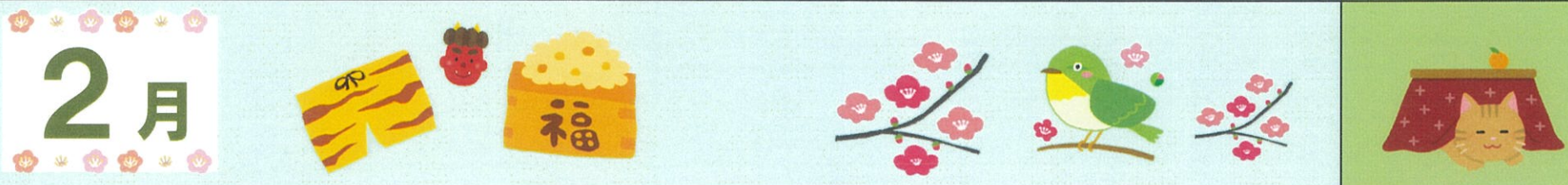
節分は、冬と春の季節を分けるという意味があります。そして、3日は「立春」。春のはじまりです。豆や穀物には神様が宿り、災いを避けるとされており、季節の変わり目に起こりやすい病気や災害を鬼に見立てて追い払うという意味があります。



2月の行事

木の葉こども園献立表

2026年2月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						
午前	2 牛乳、ウエハース	3 牛乳、せんべい	4 牛乳、ポーロ	5 牛乳、クラッカー	6 牛乳、 コーンフレーク	7 牛乳、ビスケット
昼食	人参ご飯、団子汁、 みそネーズ和え、果物	飯、大根と白菜のみそ汁、 揚げ魚のごま風味、トマト さつまいもサラダ	飯、春雨のすまし汁 麻婆豆腐、 青菜ときのこの和え物、果物	飯、ひのみそ汁、 魚の豆乳クリーム焼き、 ごぼうの金平	飯、野菜スープ、 ハヤシシチュー、 白菜甘酢、果物	混ぜご飯 ほうれん草すまし汁
午後	牛乳、ジャムサンド	牛乳、ポーロ 	牛乳、いなり寿司 	牛乳、チーズ蒸しパン	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
午前	9 牛乳、ウエハース	10 牛乳、ポーロ	11 建国記念の日	12 牛乳、ビスケット	13 牛乳、せんべい	14 牛乳、クラッカー
昼食	飯、じゃが芋のみそ汁、 筑前煮、 ブロッコリーサラダ	飯、茄子のみそ汁、 魚のパン粉焼き、トマト、 ひじき炒り煮、果物		飯、もやし中華スープ、 厚揚げのミートソース、 大根サラダ 	飯、きゃべつのスープ、 カレーシチュー、 春雨サラダ	おにぎり きつねうどん
午後	牛乳、黒糖蒸しパン	牛乳、黄粉もち ☆		牛乳、ココアケーキ	牛乳、 クッキー、果物	牛乳、せんべい
午前	16 牛乳、ポーロ	17 牛乳、 コーンフレーク	18 牛乳、ウエハース	19 牛乳、せんべい	20 牛乳、クラッカー	21 牛乳、ビスケット
昼食	飯、大根みそ汁、 肉じゃが、 ほうれん草サラダ	ゆかりご飯、 つみれ汁、 白菜甘酢ゆず風味、果物	飯、豆腐のみそ汁、 ささ身とり天、トマト、 ニラとしらすのナムル	飯、たまねぎみそ汁、 魚のかば焼き風、 土佐酢和え風 	飯、えのきのみそ汁、 親子丼、フレンチ和え、 果物	そばろ丼 具たくさんみそ汁
午後	牛乳、じゃこトースト	ヤクルト、おからドーナツ	牛乳、あべかわ	牛乳、五目おにぎり	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
午前	23 天皇誕生日	24 牛乳、ウエハース	25 牛乳、 コーンフレーク	26 牛乳、ポーロ	27 牛乳、せんべい	28 牛乳、ビスケット
昼食	天皇誕生日	飯、じゃが芋のみそ汁、 牛肉とごぼうの煮物、 花野菜サラダ	誕生会	飯、白菜のみそ汁、 揚げ魚の甘酢あんかけ、 切干炒め煮	飯、しめじのみそ汁、 豆腐シチュー、 きゅうりの酢の物	おにぎり チャンポン
午後		牛乳、 フルーツクリームサンド		牛乳、お好み焼き	牛乳、袋菓子	牛乳、せんべい

※午後のおやつ” ☆ ”は3歳未満児クラスのおやつがかわります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります