

# 給食だより 2月号

平成31年2月1日  
こども支援課



真冬の冷たい風にも負けず、元気に登園してくる子どもたちの明るい声が響き渡ります。さて、今月の給食目標は、「食事の手伝いをしましょう」です。子どもは、手伝いをすることで、役に立てることの喜びや、最後までやり遂げた達成感を味わい、心身ともに大きく成長します。子どもが進んで手伝いができるように、いろいろな機会を作ってあげましょう。

## 食事の手伝いをやってみよう

### 「手伝い」が子どもの成長につながる！

- ◆ 食事がおいしい、楽しいと感じる心を育てます。
- ◆ やる気や自信につながります。
- ◆ 周りのことに気付く力や、相手を思いやる気持ちが育まれます。

### 簡単にできることから始めてみましょう！

- ☑ **一緒に買い物に行く**  
いろいろな食材を見たり、選んだりして、食べ物に興味を持つ機会を作りましょう。



- ☑ **野菜を洗う、野菜の皮をむく**  
レタスをちぎったり、たまねぎの皮をむいたりして、食材に触れてみましょう。



- ☑ **テーブルを拭く**  
食器を並べる前にテーブルをきれいな布巾で拭きましょう。



- ☑ **食器や箸を並べる**  
繰り返すことで、正しく並べることができるようになります。



### 手伝いを続けるために...

- 多少時間がかかっても、達成感を味わえるように、優しく見守りましょう。
- 「ありがとう」「助かったよ」などの感謝の言葉をかけ、役に立っていることを伝えましょう。



### <献立紹介> 大豆サラダ ~4人分~

- |        |      |                                     |
|--------|------|-------------------------------------|
| 大豆(水煮) | 80g  | ①・マヨネーズ 大さじ2<br>②・塩 少々<br>③・こしょう 少々 |
| にんじん   | 1/4本 |                                     |
| きゅうり   | 1/2本 |                                     |

- 大豆(水煮)をさっと茹でて、水気を切る。
- にんじんは1cmのさいの目切り、きゅうりは5mm幅のいちょう切りにし、茹でて水気を切る。
- ①②と③を和える。



### 今月の目標



## 食事の手伝いをしましょう



◇毎月19日は食育の日です。  
今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。  
(2月は『ブロッコリー』を取り入れています。)

### ※ 今月の献立 ※

| 日  | 曜 | 3歳未満児<br>午前おやつ      | 昼 食   | 午後のおやつ             |                   |                |
|----|---|---------------------|---|--------------------|-------------------|----------------|
|    |   |                     |   | 未満児                | 以上児               | 飲み物            |
| 1  | 金 | ウエハース・牛乳            | さかなのてりやき・だいずサラダ<br>トマト・ぐたくさんみそしる                | アンパンマンソフト<br>せんべい  |                   | ぎゅうにゅう         |
| 2  | 土 | 野菜家族・牛乳             | しよくパン・いちごジャム・チーズかまぼこ<br>ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト         | リラクマソフトせんべい        |                   | オレンジ<br>ジュース   |
| 4  | 月 | 黒糖ふかし・牛乳            | とうふのうまに・ポイルウインナー<br>はくさいづけ・バナナ                  | カルシウムしおせんべい        |                   | やさい<br>ジュース    |
| 5  | 火 | メープルバタービスケット<br>牛乳  | とりにくのからあげ・もやししょうゆあえ<br>とうにゅうシチュー・フルーツゼリーかん      | ごへいもち              |                   | ぎゅうにゅう         |
| 6  | 水 | かぼちゃにんじん<br>せんべい・牛乳 | さんしよくごはん・むしかまぼこ<br>しおきゅうり・だいこんのみそしる             | ムーンライト             |                   | ぎゅうにゅう         |
| 7  | 木 | ソースせんべい・牛乳          | ぶたにくのごまだれやき・あまずあえ<br>トマト・さいのみそしる                | ブリッツ               | ブリッツ・あじ<br>つきごさかな | ぎゅうにゅう         |
| 8  | 金 | クラッカー・牛乳            | さかなのカラフルソースかけ・グリーンポテト<br>こうやどうふふくめに・みかん         | ぎゅうにゅうたつぷり<br>ババロア |                   | おちゃ            |
| 9  | 土 | ハイハイン・牛乳            | しよくパン・りんごジャム・かたぬきチーズ<br>ぎゅうにゅう・みかんヨーグルト         | かおりせんまい            |                   | グレープ<br>ジュース   |
| 12 | 火 | マンナビスケット・牛乳         | ちゃんこなべ・かぼちゃのからあげ<br>そくせきづけ・チェリーかん               | ライスナック             | こぶがき              | ぎゅうにゅう         |
| 13 | 水 | 毎日果実・牛乳             | あおなごはん・さけのしおこうじやき・トマト<br>こまつなごまあえ・ひじきうまにがんもどきぞえ | ぼたぼたやき             |                   | ぎゅうにゅう         |
| 14 | 木 | カルシウムせんべい・牛乳        | ぶたにくのあまずいため・チンゲンサイひたし<br>やさいスープ                 | じゃこせんべい            |                   | ぎゅうにゅう         |
| 15 | 金 | こめ粉チップス・牛乳          | やきそば・たらのてりやき・コーンあえ・みかん                          | まめむしパン             |                   | ぎゅうにゅう         |
| 16 | 土 | お子様せんべい・牛乳          | しよくパン・ブルーベリージャム・ぎょにくソーセージ<br>ぎゅうにゅう・ヨーグルト       | ほしたべよ              |                   | りんご<br>ジュース    |
| 18 | 月 | パンプキンせんべい・牛乳        | すどり・ちくわのてりに・ゆずかおりづけ<br>おうとうかん                   | ミニたいやき             |                   | とうにゅう<br>いんりょう |
| 19 | 火 | こめせんべい・牛乳           | さばのみぞれに・ブロッコリーサラダ<br>じゃがいものみそしる                 | たべっこペビー            |                   | ぎゅうにゅう         |
| 20 | 水 | ミレービスケット・牛乳         | だいずごはん・さかなのてりやき・トマト<br>しゆんぎくのごまあえ・わかめのすまじる      | カルじろう              |                   | ぎゅうにゅう         |
| 21 | 木 | 野菜ハイハイン・牛乳          | やきにく・ゆでキャベツ<br>きりぼしたいこんふくめに・でこぼん                | まがりせんべい            |                   | ぎゅうにゅう         |
| 22 | 金 | やわらかえびせんべい<br>牛乳    | きつねうどん・ぶたにくとチンゲンサイいため<br>ゆかりあえ                  | コーンフレークヨーグルト       |                   | おちゃ            |
| 23 | 土 | 白い風船・牛乳             | バターロール・みかんジャム・ほうチーズ<br>ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト          | しろえびせんべい           |                   | グレープ<br>ジュース   |
| 25 | 月 | 動物っ子の夢・牛乳           | いわしのこんぶに・きゅうりのすのもの<br>トマト・とうふのみそしる              | ふかしいも              |                   | ぎゅうにゅう         |
| 26 | 火 | アスパラガスビスケット<br>牛乳   | スクランブルエッグ・みずなサラダ<br>じゃがいものベーコンに                 | ビスコ                |                   | ココアミルク         |
| 27 | 水 | エリーゼ・牛乳             | ゆかりごはん・カレームニエル<br>ドレッシングサラダ・たきあわせ・りんご           | おこげせんべい            |                   | ぎゅうにゅう         |
| 28 | 木 | ミルクせんべい・牛乳          | とりにくのてりやき・キャベツのおかかあえ<br>トマト・ごもくみそしる             | みかんタルト             |                   | ジョア<br>プレーン    |

★毎週水曜日は主食が出ます