給食だより　2月号

令和２年２月１日
こども支援課

真冬の冷たい風にも負けず、元気に登園す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、心身ともに大きく成長します。子どもが楽しみながら手伝いができるように、いろいろな機会をつくってあげましょう。

楽しくチャレンジ！　食事のお手伝い！

＊料理編＊

まずは、食材に触れてみることから始めてみましょう。「レタスをちぎる」「たまねぎの皮をむく」「調味料を混ぜる」など、子どもの成長に合わせて、いろいろな手伝いに挑戦させてみましょう。

＊準備編＊

テーブルをきれいな布巾で拭いてもらいましょう。子どもが自分で絞れるように、薄手の布巾を用意すると使いやすいです。
また、食卓までの配膳も手伝ってもらいましょう。小さなお盆があると運びやすいです。

＊後片付け編＊

「ごちそうさま」をした後は、食べ終わった食器を運んでもらいましょう。お皿は、１枚ずつ両手で持つようにすると、小さい子どもでも運びやすいです。
また、食器を洗った後は、割れにくい食器から拭いてもらいましょう。

多少時間がかかっても、達成感を味わえるように、優しく見守ってあげましょう。また、「ありがとう」「助かったよ」などの感謝の言葉を伝えましょう。

2月3日は節分です！

『恵方』という言葉を知っていますか？ 恵方とは、その年の縁起のよい方角のことで、今年の恵方は『西南西』です。節分に、この恵方に向かって、幸せを巻き込む『巻きずし』を食べると、一年を幸せに過ごすことができるといわれています。
ぜひ、お子さんと一緒に恵方巻を作って、食べてみましょう。

＜献立紹介＞　鶏肉のクラッカー揚げ　～4人分～

クラッカーは厚めの袋に入れて、めん棒で叩くと簡単に砕くことができます。お子さんにも手伝ってもらいましょう。

（材料）
- 鶏もも肉　250ｇ
- Ⓐ 塩　少々
- Ⓐ こしょう　少々
- Ⓐ 酒　小さじ1
- クラッカー　10枚
- パン粉　大さじ3
- 小麦粉　大さじ2
- 水　大さじ2
- 揚げ油　適量

（作り方）
① クラッカーは、細かく砕き、パン粉と混ぜる。
② 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、Ⓐで下味をつける。
③ 小麦粉を水で溶き、②に絡める。
④ ③に①をつけて、油で揚げる。

今月の目標

食事の手伝いをしましょう

✻ 今月の献立 ✻

◇毎月 19 日は食育の日です。
今年度の食育の日のテーマは、『世界の味めぐり』です。
（2月は『ドイツ』を取り入れています。）

日	曜	3歳未満児 午前おやつ	昼食	午後のおやつ 未満児	午後のおやつ 以上児	午後のおやつ 飲み物
1	土	野菜家族・牛乳	しょくパン・いちごジャム・かたぬきチーズ ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	おこげせんべい		オレンジジュース
3	月	マンナビスケット・牛乳	いわしのこんぶに・だいずサラダ・トマト・だいこんのみそしる	アンパンマンソフトせんべい		とうにゅういんりょう
4	火	パンプキンせんべい・牛乳	ぶたにくのごまだれやき・はくさいづけ ひじきうまにがんもどきぞえ	プチむしケーキ		ぎゅうにゅう
5	水	ウエハース・牛乳	すきやきふうライス・むしかまぼこ ブロッコリー・なめこのすましじる	まがりせんべい		ぎゅうにゅう
6	木	古代米せんべい・牛乳	ムニエル・チンゲンサイひたし・とうにゅうシチュー・おうとうかん	ムーンライト		ジョアストロベリー
7	金	ミレービスケット・牛乳	とうふのうまに・かぼちゃのからあげ もやししょうゆあえ・みかん	リラクマソフトせんべい		ぎゅうにゅう
8	土	かぼちゃクッキー・牛乳	バターロール・ラフランスジャム ぎょにくソーセージ・ぎゅうにゅう・みかんヨーグルト	こぶがき		りんごジュース
10	月	野菜せんべい・牛乳	とりにくのからあげ・ほうれんそうひたし・トマト・けんちんじる	ほしたべよ		ぎゅうにゅう
12	水	ソースせんべい・牛乳	ゆかりごはん・さかなのしおやき はりはりあえ・とうふのすましじる	みかんタルト		ぎゅうにゅう
13	木	にんじんせんべい・牛乳	あげどうふのやさいあんかけ・こふきいも ツナこんぶあえ・フルーツゼリーかん	エリーゼ		やさいせいかつ
14	金	お子様せんべい・牛乳	しおやきそば・ボイルウインナー・みずなのごまだれ・バナナ	やきいも		ぎゅうにゅう
15	土	ボーロ・牛乳	しょくパン・みかんジャム・スライスチーズ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	かおりせんまい		グレープジュース
17	月	小魚家族・牛乳	きりたんぽなべ・さわらさいきょうやき きゅうりのみそあえ・チェリーかん	カルシウムしおせんべい	ハッピーターン	とうにゅういんりょう
18	火	どうぶつっ子のゆめ・牛乳	やきにく・あまずあえ・こうやどうふのふくめに・でこぽん	ごへいもち		ぎゅうにゅう
19	水	ミルクせんべい・牛乳	にんじんピラフ・カレーブルスト・ゆでキャベツ・ポテトスープ	マリービスケット		ぎゅうにゅう
20	木	白い風船・牛乳	とりにくのからあげ・ほうれんそうひたし・トマト・けんちんじる	ミニたいやき		ぎゅうにゅう
21	金	こめせんべい・牛乳	さかなのカラフルソースかけ・そくせきづけ・かぼちゃのうまに	ぎゅうにゅうたっぷりババロア	・ぎゅうにゅうたっぷりババロア・かみかみこんぶ	おちゃ
22	土	ソフトミルクせんべい 牛乳	バターロール・ブルーベリージャム チーズかまぼこ・ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	こだいまいせんべい		オレンジジュース
25	火	ハイハイン・お茶	さかなのてりやき・コーンあえ・トマト・とんじる	ふのラスク		ぎゅうにゅう
26	水	ひとくちしょうゆせんべい 牛乳	あおなごはん・いりたまご キャベツひたし・じゃがいものみそしる	クラッカー		とうにゅういんりょう
27	木	むらさきいもせんべい 牛乳	たぬきうどん・とりにくのマスタードやき・きゅうりのすのもの	プリッツ	プリッツ・あじつけこざかな	ぎゅうにゅう
28	金	メープルバタービスケット 牛乳	さかなのたつたあげ・しゅんぎくのごまあえ おでん・ミニパインかん	えだまめせんべい	こぶがき	じゅうじつやさい
29	土	チョイス・牛乳	しょくパン・りんごジャム・ぼうチーズ ぎゅうにゅう・みかんヨーグルト	ぽたぽたやき		グレープジュース

★毎週水曜日は主食がつきます