

今月の目標
楽しく食事をしよう

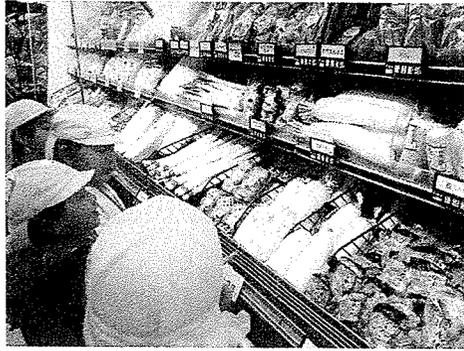


畑のチューリップの芽が顔を出し、春はゆっくりと近づいています。早いもので平成30年度最後の月、あらためて子どもたちは一年間で目覚しく成長して行くものだと感じ、らいおん組の子どもたちもすっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。23日は卒園式ですが、卒園しても給食や調理保育の思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的にすごしてほしいと願っています。園の給食は、これからも安全で美味しく手作りを心がけ、多くの献立を通して、給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。



★調理保育をしました★

＜らいおん組さん・お買い物&豚汁&弁当作り＞



先月13日、手作り味噌を使って「豚汁」作りをしました。味噌は4月に作ったものです。

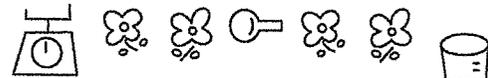
前日は、材料のお買い物をするため近くのスーパーへ。グループごとにお買い物カードをみながら食材を探し、選んでカゴに入れ、レジでお金を払って袋詰め。みんなで協力してお買い物できました。

そして、調理保育当日は、お米とぎ、煮干しだしをとったり野菜を洗ってから調理保育スタート！ピーラーで人参や大根、さつまいもの皮をむき、包丁を使って小さく切りました。包丁の順番を待っている間に小松菜やしめじをちぎり。全部の材料の準備ができたなら、テラスに出て大きなお鍋で豚肉と野菜を炒め、煮干しだしで煮込みました。

煮ている間にラップおにぎりを作り、おかずと一緒に弁当箱に詰めて自分のお弁当を作りました。午前中いっぱい使った給食づくりでしたが、みんなで協力して楽しみながら調理ができました。仕上げにグツグツ煮えたお鍋に味噌を入れたら「豚汁」の完成！！自分たちで作った豚汁と、自分で詰めたお弁当の味は格別でしたね。

保育園の「食育」

毎日の給食の中で、いろいろな食材やメニューを知ること、食事のマナー、お当番活動、みんなで楽しく食べる経験等、給食にはたくさんの食育があります。子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして、何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。また、調理保育を通して、作ることや食べることの楽しさを体験することや、他の人に分けて食べてもらうことで喜びや食べることへの感謝の気持ちも育つのではないかと考えています。



いっしょに料理を

おうちでもできるだけいっしょに料理をしてみましょ。家事や調理の手伝いに興味をもった子どもは、苦手の魚・野菜料理にも関心をもって、食べる機会と量が増えると言われていきます。また、親子間の交流にも役立ちます。



食べることを楽しむための取り組み

「食べるのが好き」な子どもになってもらうために、給食ではバラエティ豊かなメニューや行事食等を取り入れ、日々の給食にメリハリをつけていますが、給食以外にも日々の保育の中で少しずつ年齢に合わせた「できること」を取り入れています。とくに、玉葱の皮むきや、すじとりなど、給食づくりのお手伝いは毎月行っています。また、調理保育以外にも栽培して収穫したお野菜をすぐに調理して食べたり、絵本の中のおやつを目の前で作ったり、という保育とのコラボもしています。

乳児クラスの「このお野菜なに？」に始まり、葉っぱちぎりのお手伝いや目の前で調理をすることで、何ができるかを知ることができ、美味しそう、食べたい！につながります。食べることにかかわる体験を積み重ねることで、食べるのが好きになり、食事を一緒に楽しむ合う子どもに成長できるような取り組みを行っています。



給食づくりのお手伝い



たまねぎの皮むき



↑ スナップエンドウのすじとり
← こまつなちぎり



しぐまちゃんのおとけき

絵本の中のホットケーキを作りました♪



いいにおいだね♪



カリフラワー収穫



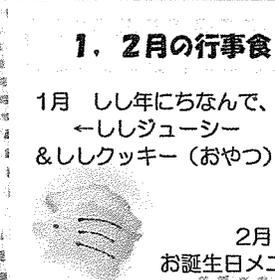
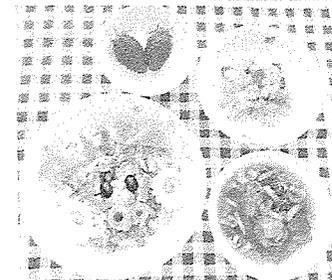
収穫→調理→食べる♪



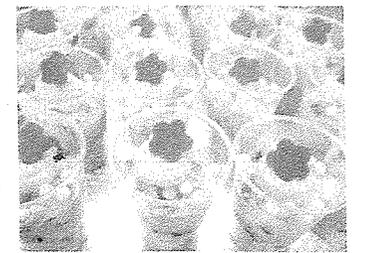
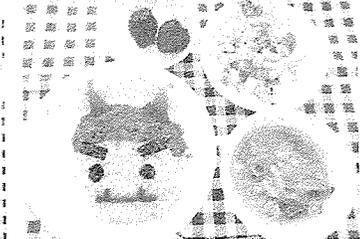
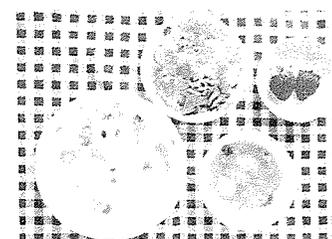
しいたけ収穫

1. 2月の行事食

1月 しし年にちなんで、
←ししジュシー
&ししクッキー（おやつ）



2月 節分メニュー
お誕生日メニュー（雪だるまごはん）



ひなまつりカップ寿司

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	<弁当給食> ツナカツ、ムチズカツ 鶏肉のアップルソース焼き あんぱんまんポテト 野菜サラダ いちご・牛乳	食パン/マーガリン/カ レド マネー / 三温糖/フ ライドポテト/大豆油/ コーン/せんべい/白玉 粉	スライスチーズ/ボンレ スハム/鶏もも肉/牛乳 /油揚げ	ブルーベリー(ジャム)/き ゆうり/りんご/キャベツ/ ブロッコリー/にんじん/ いちご/だいこん/ぼんし めじ/ねぎ/こまつな	白玉雑煮 麦茶 牛乳(幼・乳) せんべい
2 土	肉味噌ごはん キャベツのさっぱり和え 白菜と春菊のスープ バナナ	米/ごま油/三温糖/片 栗粉/コーン/なたね油 /ビスケット/塩せんべ い/オレンジゼリー	豚ひき肉/鶏もも肉/牛 乳	にんにく/しょうが/にん じん/玉葱/干し椎茸/た けのこ/ねぎ/キャベツ/ もやし/きゅうり/はくさ い/しゅんぎく/バナナ	牛乳(幼・乳) ミニゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
4 月	きびごはん ぶりの煮付け 切り干し大根の炒め煮 野菜のごま酢和え 豆腐とわかめの味噌汁 はっさく	米/きび(精白粒)/三温 糖/なたね油/ごま(すり ごま)/衛生ポロ/フ ランスパン/マーガリン	ぶり/さつま揚げ/油揚 げ/木綿豆腐/牛乳/加 糖練乳	しょうが/にんじん/切干 しいたけ/干し椎茸/さ やいんげん/こまつな/も やし/玉葱/カットわかめ /ねぎ/はっさく	ミルクマーガリンサンド 牛乳 牛乳(幼・乳) ボーロ
5 火	タンメン(3入り) がんもの煮つけ カリカリフィッシュ フルーツポンチ	中華めん(生)/ごま油/ コーン/三温糖/せんべ い/米/さといも	豚もも肉/焼き豚/なる と/がんもどき/牛乳	しょうが/玉葱/にんじん /干し椎茸/キャベツ/も やし/ねぎ/パン/きゅう り/みかん缶/びん缶/ いちご/ぶどうジュース	里芋ごはん(おにぎり) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
6 水	胚芽パン(パンズ) ポテトコロッケ フレンチサラダ ピーンズスープ バナナ	胚芽パン/じゃがいも/ なたね油/薄力粉/パン 粉(生)/ビーフン/ごま油 /かりんとう(白)/板ご ん/じゃく/三温糖/ごま(す りごま)	鶏ひき肉/スキムミルク /たまご/木綿豆腐/牛 乳/プロセスチーズ	にんじん/玉葱/みかん缶 /キャベツ/きゅうり/干 し椎茸/ねぎ/しょうが/ チンゲンツァイ/バナナ	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう オートミールクッキー 牛乳(乳児)
7 木	ごはん 焼き魚(鮭) 煮豆(金時豆) 磯和え 豚汁 いちご	米/三温糖/ごま油/ウ エハース/マーガリン/ 薄力粉/オートミール	しろさけ/いんげんまめ (乾)/焼きのり(きざみ のり)/豚もも肉/油揚 げ/牛乳/たまご	はくさい/にんじん/ほう れんそう/ごぼう/だい こん/ねぎ/こまつな/いち ご/干しぶどう	牛乳(幼・乳) ウエハース ビスケット ヨーグルト
8 金	カレーライス(麦飯) マカロニサラダ ひじきと卵のスープ クラッシュみかんゼリー <幼児:パイキング給食> (トウモロコシ、ミート)	米/押麦/なたね油/無 塩バター/薄力粉/マカ ロニ/カレド マネー / 片 栗粉/三温糖/塩せんべ い/ビスケット	豚肉/スキムミルク/ピ ザチーズ/ツナ(水煮ルー /ト/ミソ)/ひじき/木 綿豆腐/たまご/牛乳/ 脱脂加糖ヨーグルト	にんにく/しょうが/セロ リー/玉葱/にんじん/ぶ なしめじ/トマト水煮/り んご/ブロッコリー/きゅ うり/きょうな/アガー/ みかんジュース/みかん缶	牛乳(幼・乳) せんべい
9 土	鶏丼 コーンサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	米/なたね油/三温糖/ 片栗粉/コーン/ビス ケット/カステラ	鶏もも肉/木綿豆腐/牛 乳	玉葱/にんじん/ぶなしめ じ/さやいんげん/きゅう り/キャベツ/チンゲ ンツァイ/パレンシアオー レンジ	焼ドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
11 月	ぶどうフランスパン めかじきの変わり焼き ほうれんそうと3つのチ ミネストローネ グレープフルーツ	ぶどうパン/カレド マネー /乾燥マッシュポテト /無塩バター/コーン/ なたね油/塩せんべい/ じゃがいも/ごま油/三 温糖	めかじき/ベーコン/牛 乳/鶏ひき肉	にんじん/ほうれんそう/ にんにく/セロリー/玉葱 /キャベツ/トマトジュース/ グレープフルーツ/しょう が/ねぎ	じゃが芋の肉味噌あんか 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
12 火	ごはん(幼:ツア おにぎり) 春巻き さつま芋のレモン煮 三色ナムル 味噌汁(白菜・生揚げ) バナナ	米/なたね油/緑豆はる さめ/片栗粉/ごま油/ はるまぎの皮/薄力粉/ さつまいも/三温糖/ピ スケット/無塩バター/ 黒砂糖/ごま	焼きのり/豚もも肉/生 揚げ/牛乳/スキムミ ルク/たまご	にんじん/たけのこ/干し 椎茸/にら/ねぎ/レモン (果汁、生)/こまつな/も やし/はくさい/玉葱/パ ナ	黒糖セサミパンケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット
13 水	オーロラドリア 春野菜サラダ(人参、レタス) 青菜とはんぺんのス クッパ 清見オレンジ	米/押麦/なたね油/薄 力粉/無塩バター/ソー ダクラッカー/マカロニ /三温糖	鶏もも肉/牛乳/ピザ チーズ/ボンレスハム/ はんぺん/きな粉(大豆) /こなんぶ/ヨーグルト(ド リカ)	玉葱/にんじん/キャベツ /スナップエンドウ/チ ンゲンツァイ/パレンシアオ レンジ	マカロニきなこ カミカミ昆布 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳) クラッカー
14 木	ほうとううどん 納豆とじゃこの天ぷら カリカリきゅうり きゅうりのゆかり和え あまなつ	うどん(ゆで)/なたね油/ 薄力粉/せんべい/米/ 押麦	豚もも肉/油揚げ/ちり めんじゅこ/糸引納豆/ たまご/牛乳/鶏ひき肉	ごぼう/だいこん/にん じん/西洋かぼちゃ/ねぎ/ こまつな/玉葱/きゅう り/ゆかり/なつみかん/さ やいんげん	牛乳(幼・乳) せんべい
15 金	南海子キンライ 付けあわせ(トウモロコ し、わかめ) れんごんの真砂和え にらたまスープ りんご	米/なたね油/三温糖/ すりごま/ごま油/カレ ド マネー / 片栗粉/さつ まいも(蒸し切干)/フ ランスパン/マーガリン/ グラニュー糖	鶏もも肉/たらこ/木綿 豆腐/たまご/牛乳	にんにく/しょうが/ねぎ /ミニトマト/きゅうり/ れんごん/にんじん/さ やいんげん/玉葱/にら/ りんご	加加トースト 牛乳 牛乳(幼・乳) 干し芋

<3月平均摂取量 乳児/573kcal 幼児/614kcal>

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	ジュース 駄チャンフル アーサ汁 バナナ	米/なたね油/三温糖/ 焼きそば(車丸)/ごま油/ ビスケット/ワッフル(チ ズ)	豚もも肉/刻み昆布/油 揚げ/ウィンナー/あお さ(素干し)/木綿豆腐/牛 乳	干し椎茸/にんじん/もや し/にら/玉葱/ほうれ んそう/バナナ	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
18 月	ごはん さばの梅焼き うどと蒟蒻のきんぴら 野菜のおひたし 豆腐となめこの味噌汁 はっさく	米/ごま油/ごんにやく (精粉)/三温糖/衛生ポ ロ/蒸し中華めん/片栗 粉	まさば/かつお加工品(か つお節)/木綿豆腐/牛乳 /豚ひき肉	梅干し(塩漬)/うど/こまつ な/にんじん/もやし/玉 葱/小ねぎ/なめこ/はっ さく/にんにく/しょうが /干し椎茸/たけのこ/ね ぎ	牛乳(幼・乳) ポロ <お彼岸> ぼたもち(小豆入りきなこ 麦茶 牛乳(幼・乳) せんべい
19 火	ホットドック カミカミサラダ マカロニシチュー 死ガルーツ	コッパパン/なたね油/ 三温糖/マカロニ/無塩 バター/薄力粉/キャッ サバ/でん粉/せんべい/ 米/もち米	ウィンナー/鶏もも肉/ スキムミルク/牛乳/ク リーム(乳脂肪)/乳酸菌飲 料/ゆで小豆缶詰/きな 粉(大豆)	きゅうり/にんじん/切干 しいたけ/にんにく/玉 葱/ぶなしめじ/ブロッ コリー/みかん/パイン缶/ いちご/バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい
20 水	むぎごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 野菜のごま和え もずくの味噌汁 りんご	米/押麦/なたね油/三 温糖/ごま(すりごま)/ かりんとう(白)/薄力粉/ 無塩バター/マーガリン /ミルクチョコレート	豚肉/生揚げ/沖繩もず く(塩蔵、塩抜き)/牛乳/ たまご/クリーム(乳脂肪、植 物性脂肪)	玉葱/しょうが/西洋かぼ ちゃ/ほうれんそう/にん じん/キャベツ/りんご/ いちご/みかん/もも缶詰 /パイン	お祝いショートケーキ 麦茶 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
22 金	赤飯 鶏の竜田揚げ 紅白煮 のらぼう菜のみそマヨ和え すまし汁 清見オレンジ	米/もち米/ごま(いり) /片栗粉/じゃがいも/ 三温糖/カレド マネー / 焼きそば/ウエハース/ ロールパン	ささげ(乾)/鶏もも肉/ 牛乳/ヨーグルト(ドリカ ク)	しょうが/にんじん/のら ぼう菜/玉葱/切りみつば /パレンシアオレンジ	牛乳(幼・乳) ウエハース
25 月	ごはん さわらの香味焼き 大根と豚肉の煮物 磯和え にらの味噌汁 グレープフルーツ	米/三温糖/ごま(すりご ま)/ごま油/なたね油/ コーン/ビスケット/ じゃがいも/きょうざの 皮	さわら/豚肉/焼きのり (きざみのり)/木綿豆 腐/牛乳/ボンレスハム /ダイスチーズ	しょうが/ねぎ/にんにく/ にんじん/だいこん/さ やいんげん/ほうれんそう /玉葱/にら/グレープ フルーツ/青ピーマン	牛乳(幼・乳) ビスケット
26 火	スパゲティミートソース 大豆サラダ 春野菜のスー プ りんご	スパゲティ/なたね油/ カレド マネー / 塩せん べい/米/もち米	豚ひき肉/ピザチーズ/ 大豆(国産、乾)/ベーコン /牛乳/ちりめんじゃこ	にんにく/しょうが/セロ リー/にんじん/玉葱/ト マト水煮/きゅうり/たけ のこ(ゆで)/キャベツ/ス ナップエンドウ/りんご/ ゆかり	牛乳(幼・乳) せんべい
27 水	雑穀ごはん とりのおくわ焼き じゃが芋のきんぴら しらす和え 春菊の味噌汁 あまなつ	米/きび/あわ/押麦/ 三温糖/じゃがいも/な たね油/ごま油/ソーダ クラッカー/強力粉	鶏もも肉/しらす干し(半 乾燥品)/生揚げ/牛乳/ ヨーグルト(全脂無糖)	しょうが/ねぎ/ごぼう/ にんじん/さやいんげん/ こまつな/アガルツ/もやし /玉葱/しゅんぎく/なつ みかん/干しぶどう	ぶどうヨーグルトパン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) クラッカー
28 木	食パン ツナ&マカリ カレイの変わりソース 野菜ソテー(加-風味) ワンタンスープ バナナ	食パン/いちごジャム/ マーガリン/薄力粉/片 栗粉/なたね油/三温糖 /無塩バター/コーン/ わんたんの皮/ごま油/ ポロ/せんべい	まがれい/豚もも肉/牛 乳	玉葱/にんじん/キャベツ /ブロッコリー/干し椎茸 /ねぎ/しょうが/チン ゲンツァイ/もやし/バナ ナ/アガー/レモン(果汁)/み かん缶	牛乳(幼・乳) ポロ
29 金	菜の花ごはん つくねの照り焼き 煮豆(うすら豆) きゅうりのゆかり和え すまし汁 いちご	米/なたね油/三温糖/ 片栗粉/さつまいも(蒸し 切干)/薄力粉	たまご/鶏ひき肉/うす ら豆/木綿豆腐/牛乳/ クリームチーズ/クリーム(乳 脂肪)	和種なばな/ねぎ/にん じん/干し椎茸/れんごん/ きゅうり/ゆかり/玉葱/ えのきたけ/きょうな/い ちご/レモン(果汁)/りんご ジュース	牛乳(幼・乳) 干し芋 クロワッサン 牛乳
30 土	麻婆ライス ゆずごまサラダ 小松菜のスー プ オレンジ	米/なたね油/三温糖/ 片栗粉/ごま油/ごま(い り)/焼きそば(白玉粉)/塩 せんべい/クロワッサン	木綿豆腐/豚ひき肉/ひ じき/牛乳	にんにく/しょうが/にん じん/玉葱/ねぎ/干し椎 茸/にら/だいこん/きゅ うり/キャベツ/ゆず(果 汁、生)/こまつな/パ レンシアオレンジ	牛乳(幼・乳) せんべい

- ★今月の予定★
- ・1日: お弁当給食 (給食をお弁当箱に詰めて、お散歩へ)
 - ・8日: お誕生会 (幼児:パイキング給食)
 - ・20日: お祝いケーキ
 - ・22日: 卒園祝い給食(赤飯)
 - ・23日: 卒園式
 - ※7日: らいおん組さん、お弁当給食予定



3月3日はひなまつり。園では2月末にひなまつり会をしました。ひなまつりに飾る「ひしもち」には3色や4色等があり、いろいろな説があります。例えば3色は、白は雪の色、緑は若草、紅は桃の花をあらわし、冬が去って春になることをあらわしているそうです。ひし形は心臓の形をあらわしていて、丈夫に暮らせるように、という願いがこめられています。

★牛乳について…幼児クラス、乳児クラスともに、午前中に牛乳を飲んでいただきます。
★25日から新クラスになります。
うさぎ組さん→ばんだ組(幼児)への移行後は、パン、魚や肉の切り身等、幼児の量の給食になります。