



保

★

つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当持参
をお願いします。

1月さくらが丘保育園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	木	年始休園 1/1～1/4		<div>おせちって どんなりょうり？</div> 		<div>・あたらしいとしをいわう おいわいのりょうり</div> <div>・それぞれのりょうりに ねがいがこめられているよ</div> <div>・きゅうしょくにもでるよ ちえっくしておいてね</div>
2	金					
3	土					
4	日					
5	月			ごはん 鶏肉のゴマだれ焼き 切干大根煮物 わかめの酢の物 玉ねぎのみそ汁		おたのしみ
6	火			食パン ●ポークビーンズ 焼きポテト 野菜サラダ 具だくさんスープ		豆乳くずもち
7	水			ごはん 鯖の塩焼き かぼちゃのいとし煮 <u>ほうれん草</u> のごま和え 豚汁		七草がゆ
8	木			ハヤシライス フレンチサラダ バナナ		★●野菜のフリッター (ごぼう・さつまいも)
9	金			雑穀ごはん すき焼き風煮物 黒豆 ● <u>青菜</u> とさきいかの和え物 油揚げのみそ汁	 	★ヨーグルトマフィン 牛乳
10	土	20歳のつどい		スープスパゲティ 果物		マーラカオ 牛乳
11	日					
12	月	成人の日				
13	火	誕生会		★お祝ちらし寿司 ●青のりの唐揚げ ★さつま芋の甘酒サラダ 豆腐のすまし汁 <u>みかん</u>	 	フルーツサンド 牛乳
14	水	1歳6か月児健康診査 		ごはん 赤魚の照り焼き にんじんしりしり 水菜とキャベツのポン酢和え <u>白菜</u> のみそ汁	 	★●じゃがポリ 牛乳
15	木	もちつき 		蒜山おこわ ふろふき <u>大根</u> (肉みそ) ばち汁 <u>りんご</u>	 	★●ザクザクおからクッキー 牛乳

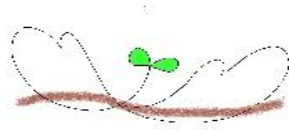
16	金	交通安全教室(ほし・そら組)		 麦ごはん ふくさ焼き 栗きんとん ブロッコリーの和え物 のっぺい汁		カレーうどん
17	土			タンメン 果物		あんぱん 牛乳
18	日					
19	月			ごはん 筑前煮 ●ししゃもの素焼き キャベツの梅昆布和え 豆腐のみそ汁		おたのしみ
20	火	避難訓練		コッペパン 豚肉のマーマレード焼き かぼちゃのソテー ツナサラダ あさりチャウダー		★海苔の佃煮おにぎり
21	水	3歳児健康診査		ごはん 鮭のレモンしょうゆがけ ひじきの煮物 キャベツとりんごの黒ごま和え 納豆汁		全粒粉のパン 牛乳
22	木			青菜ご飯 おでん風煮物 卵のみそ汁 みかん		肉団子汁
23	金			もち麦ごはん 肉じゃが ちくわの磯辺焼き ごぼうサラダ わかめのみそ汁		★●米粉おさつクッキー 牛乳
24	土			ごまみそうどん 果物		カップケーキ 牛乳
25	日					
26	月			ごはん 鶏ちゃん ●田作り 白菜のおかか和え かみなり汁		おたのしみ 牛乳
27	火	乳児健康診査		食パン スパニッシュオムレツ 人参のオレンジ煮 スパゲティサラダ かぶの和風ポトフ		ぜんざい
28	水	2歳6か月児歯科健診		ごはん さわらのカレー風味焼き 五目煮豆 紅白なます キャベツのみそ汁		★じゃがバターボール
29	木			三食丼(高野豆腐) 粕汁 バナナ		お好み焼き
30	金	豊田小一日入学		雑穀ごはん 八宝菜 ●レバーかりんとう ナムル もずくスープ		黒糖ミルクラスク 牛乳
31	土			豆乳クリームスパゲティ 果物		スティックパン 牛乳

9日 くろまめ
まめにげんきで
いられますように


16日 くりきんとん
ゆたかないちねんで
ありますように


26日 たつくり
さくもつがたくさん
みのりますように


28日 こうはくなます
おだやかなへいわが
つづきますように

食事の手伝い

園ではこどもたちが給食室の手伝いをよくしてくれます。その際「この食材はこの料理に使うからお願いね」と、料理とのつながりを伝えます。「できたよ」と届けにきたら、「ありがとう。助かったよ」と感謝の気持ちも伝えます。また、クラスでの給食準備や片付けの手伝いも大切にしています。年齢に応じてできることを考え、こどもたちが進んでできるように、いろいろな機会を作っています。こどもたちは手伝いが大好きです。作業中の真剣な顔や集中力、できた時のうれしそうな顔、「ありがとう」と伝えた時の少し誇らしげな様子。なにより自分が関わった給食をおいしそうに食べる姿に、“お手伝い”のパワーを感じています。



お手伝いってすごい！

★自信につながる

手伝いをして感謝されると、できたという達成感を感じます。
また、誰かの役に立っているということを実感でき、自信につながります。



★食べたい気持ちを育てる

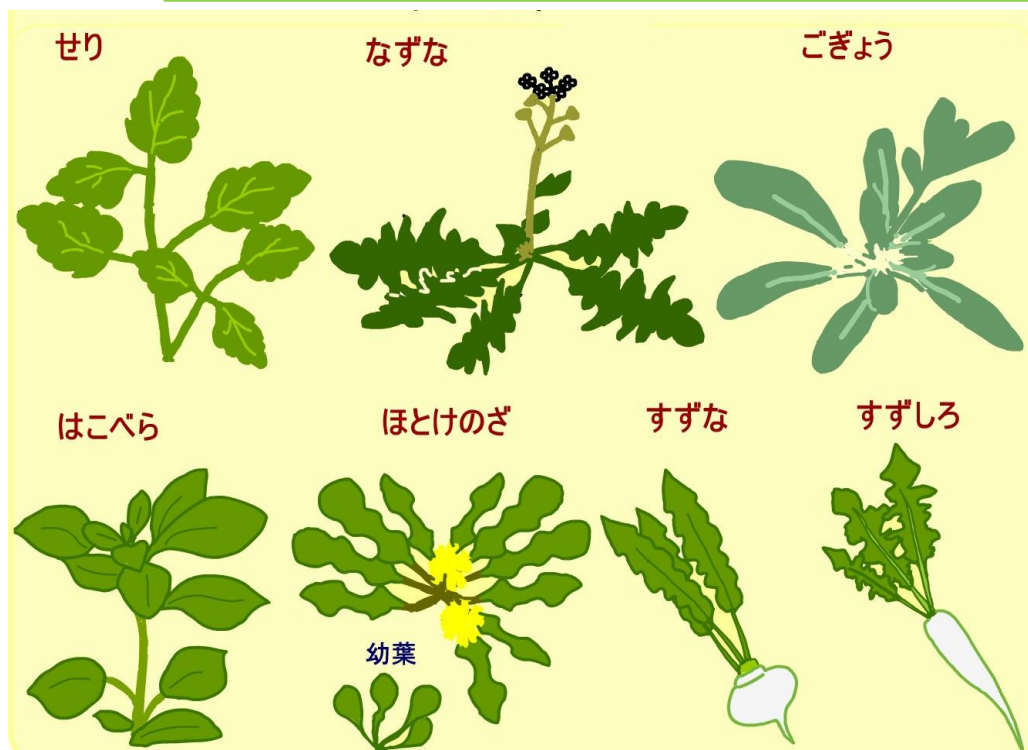
食事の準備に関わることで食への興味が広がり、苦手な食材も食べてみようという気持ちになります。

★五感と脳の発達

五感をフル活用するため、脳により刺激を与えます。



* 七草がゆ * ～春の七草を知っていますか？～



1年間健康に
過ごせますように、
と意味を込めて1
月7日のおやつで
提供します。

～12月の様子～



そら組：かりんシロップ、かぼちゃスープ、かぼちゃクッキーといろいろなものを作りました。



ほし組：パプリカ、ピーマンの種取りをしました。たくさんありましたが、手早くやっていました。



つき組：冬至の日にゆず湯を楽しみました。いい香り♪

つぶやきエピソード

あすなろこども園
岩竹

Aさん「みそ汁って何からできてるんだろう？」
保育士「みそと水とだしよ」
Bさん「え、みそだよ」
Cさん「みそは大豆からできてるんだよ」
Aさん・Bさん「え、そうなの！？すごい」
Cさん「ほら見て、豆見えるでしょう」
みんなで汁の中を見て確認していました。



1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。年末年始で崩れてしまう生活リズムを少しずつ整えられるようにしたいですね。

1月の献立は、自然とかむ回数が増えるような、かみ応えのある新メニューを入れています。よくかんで食事をとると、体調が良くなり、集中力や活力も増し、心も安定します。風邪や病気にもかかりにくくなります。食べたものがきちんと消化されて、体に取り込まれるためには、よくかむことがとても大切なのです。人間は、自分自身で身を守る力をたくさんもっています。こどもと一緒に、しっかりかんで食事をし、食べものの本来の味を楽しみながら、健康で穏やかな1年を過ごしましょう。

あすなろこども園 栄養士 延岡恵子

