

食育だより

2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



食事のマナーは身につけていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらおう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。



子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をボロボロこぼしていないか。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。



旬の食材

みかん、りんご、ブロッコリー、いちご、わかめ、だいこん

丈夫な体をつくる食べ物

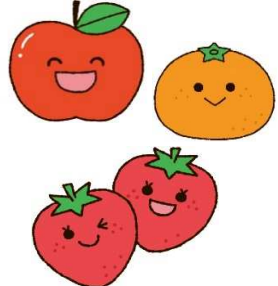
病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



2月の献立



令和5年 どんぐり保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	お弁当会	牛乳 くずもち	きな粉	砂糖 黒糖 くず粉	
2日(木)	もずく丼 キャベツのごまあえ イナムルチ汁 バナナ	牛乳 サーターアランダギー	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにゃく 小麦粉 油	生姜 ピーマン パプリカ キャベツ ブロッコリー 椎茸 大根 ねぎ バナナ
3日(金)	鬼さんフライカレー フロッコリーサラ ダ わかめのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 セサミクッキー	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 ごまドレッシング ごま 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ えのき 長ネギ 果物缶
4日(土)	麻婆丼 ナムル コーンスープ 杏仁フルーツ	牛乳 今川焼き	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 今川焼き	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら にんにく 生姜 もやし きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 みかん缶
6日(月)	黒米ご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめん汁 オレンジ	牛乳 ピザトースト	さば みそ 鶏肉 大豆 糸かつお ウイナー チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 そうめん 食パン バター	生姜 オクラ 大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ 玉ねぎ ピーマン オレンジ
7日(火)	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 茹でブロッコリー きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁 黄桃缶	牛乳 小倉スコーン	鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま 小麦粉 バター 小豆	生姜 にんにく ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん 南瓜 玉ねぎ 豆苗 黄桃缶
8日(水)	玄米ご飯 魚のコーンマヨ焼き いんげんソテー ひじきのごまあえ 豆乳入りさつま汁 バナナ	牛乳 オニオンブレッド	白身魚 チーズ ひじき ツナ 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳 卵 ハム	米 玄米 小麦粉 油 バター マヨネーズ 砂糖 ごま さつまいも ケーキミックス	コーン いんげん 切干大根 人参 きゅうり 大根 ねぎ 玉ねぎ バナナ
9日(木)	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 りんご	牛乳 チーズいももち	牛肉 卵 みそ チーズ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 りんご
10日(金)	麦ご飯 白身魚のケチャップあん 茹でブロッコリー パパイアイリチー 豚汁 温州みかん	牛乳 黒糖アガラサー	白身魚 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 小麦粉 黒糖	生姜 ブロッコリー パパイア 人参 にら ごぼう 大根 長ネギ 温州みかん レーズン
11日(土)	建国記念日(公休日)				
13日(月)	あわご飯 チンジャオロース 野菜春巻き 豆腐の中華スープ オレンジ	牛乳 スイートポテト	豚肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 春巻 さつまいも バター	人参 ピーマン 大根の葉 コーン オレンジ
14日(火)	タコライス ハートのコロケ パンプキンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 チョコバナナ	合挽ミンチ チーズ 豆乳 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 コロケ チョコレートソース	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 南瓜 果物 果物缶
15日(水)	しそご飯 ささみのピカタ 青菜おかか和え ケーブイリチー 厚揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 チヂミ	ささみ 卵 糸かつお 昆布 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 油 糸こんにゃく 片栗粉 ごま油 砂糖	小松菜 にんにく 切干大根 人参 かぶ ねぎ バナナ 玉ねぎ にら
16日(木)	玄米ご飯 とんかつ コールスロー ひじき炒め煮 冬瓜のみそ汁 りんご	牛乳 お絵かきパン	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 食パン ジャム	にんにく キャベツ コーン 人参 もやし いんげん 冬瓜 りんご
17日(金)	沖縄そば 納豆和え さつまいものごま煮 パイン	牛乳 野菜いなり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつまいも ごま 米	ねぎ 白菜 きゅうり 人参 ほうれん草 パイン
18日(土)	おゆうぎ会				
20日(月)	たけのご飯 魚のポテト焼き カリカリきゅうり キャベツのみそ汁 温州みかん	牛乳 おからマドレーヌ	鶏肉 油揚げ 銀だら 牛乳 青さのり みそ 卵 おから 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃが芋 バター ごま油 ごま 小麦粉	たけのこ 人参 ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 大根の葉 温州みかん レーズン
21日(火)	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごまあえ 大根のすまし汁 バナナ	牛乳 かきあげ	枝豆 豆腐 豚ミンチ みそ もずく 卵 牛乳 フィッシュソーセージ	米 パン粉 砂糖 ごま 小麦粉 油	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 大根 椎茸 ねぎ 南瓜 玉ねぎ バナナ
22日(水)	ハヤシライス スパゲッティサラダ オクラのスープ りんご	牛乳 豆腐スコーン	牛肉 卵 ツナ 豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 サラスパ マヨネーズ 砂糖 ケーキミックス バター チョコ	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ グリーンピース マッシュルーム パプリカ きゅうり オクラ えのき りんご
23日(木)	天皇誕生日(公休日)				
24日(金)	玄米ご飯 レバーのゴマソース 粉ふき芋 野菜炒め 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 ココアショート ブレッド	豚レバー 青さのり ちくわ 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ごま じゃが芋 バター 砂糖 小麦粉 ココア	生姜 ほうれん草 しめじ 人参 玉ねぎ 白菜 大根の葉 オレンジ
25日(土)	ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ゆし豆腐 パイン	牛乳 きなこクリーム サンド	豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳 きな粉	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 食パン バター	もやし 人参 小松菜 にんにく 生姜 ブロッコリー コーン きゅうり ねぎ パイン
27日(月)	あわご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの梅和え 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 チーズ&クラッカー	豚肉 鶏肉 わかめ みそ 牛乳 チーズ	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 クラッカー	玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ オレンジ
28日(火)	☆お誕生日会☆ オムライス ポテトサラダ かぶのスープ あまおういちご	ジュース お誕生日ケーキ	鶏肉 卵 枝豆 あおさ ヨーグルト	米 バター じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン パプリカ かぶ えのき いちご

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

