

給食だより

2025年2月
あけぼのこども園

～食事のお手伝いをしよう～

料理のお手伝いをすると「食」についての気づきがあったり、関心が高まったり、また、自分に役割をもらえることで責任感をもち、大人から「ありがとう」「すごい!」と褒められることで自己肯定感が高まります。お手伝いは1つだけでもOKです! 材料を用意してもらったり、切ってもらったり、混ぜてもらったり…簡単なお手伝いでも食育につながるのです。ご家族がお手本を見せながらぜひやってみましょう!

《乾燥食品の活用》

食べ物を長く保存するために古くから使われている乾物は、食材の旨味が凝縮され、栄養価も高まるだけでなく、独特の風味や食感が生まれます。

軽量で持ち運びや保管に便利なので、アウトドアや旅行にも最適です。



★乾物活用のポイント

商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。料理例も参考にできますが、その場合は、調味料の分量を3割程度減らして、子ども向けの味付けにしましょう。

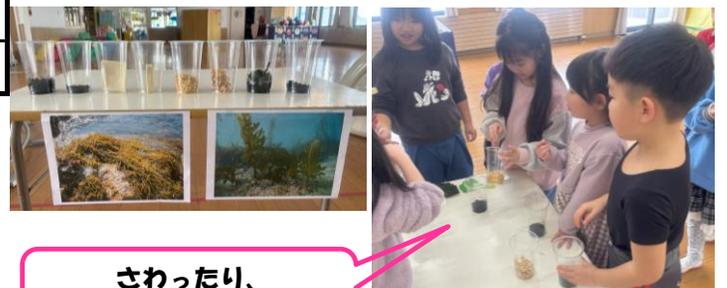


★食育で乾物を活用する方法

五感をフルに使って色々なことを吸収する幼児期に、食への興味・関心を育むことはとても大切。乾物を実際に見て、触れて、味わうといった、遊び感覚で五感を刺激するような体験型の食育活動がおすすめです。



【子どもたちにも乾物のお話をしましたよ!】



さわったり、匂いをかんだりましたよ!

2月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	土	千キンカレー とんかつ 中華春雨サラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
2	日	休日	
3	月	焼き魚(ほっけ) 大根とほろあんかけ 小松菜サラダ フルーツ	お菓子 節分ロールケーキ
4	火	きのご煮込みハンバーグ 和風ひとロスパ つけ野菜	お菓子 お菓子
5	水	すきやき風煮 アジフライ 春雨マヨサラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
6	木	鶏マヨ焼き ひじき煮 ほろれん草かぼやき和え	お菓子 ハムチーズマフィン
7	金	タラみと焼き 子ねえ フロッキーサラダ フルーツ	お菓子 バタースティック
8	土	豚汁 肉しゅうまい もやしツナ和え フルーツ おかかふりかけ	ヨーグルト お菓子
9	日	休日	
10	月	肉じゃが ほろれん草ささみ和え つけ野菜	お菓子 お菓子
11	火	祝日・建国記念日	
12	水	ししゃもフライ(タルタルソース) かぼちゃ甘煮 小松菜ごま和え	お菓子 オレンジゼリー
13	木	キャベツしゅうまい もやしたらこ炒め フロッキーおかか和え	ヨーグルト お菓子
14	金	赤魚煮付け 春雨ツナ炒め ポテトサラダ フルーツ	お菓子 フルーチェ
15	土	ほろれん草シチュー ナゲット もやし中華和え フルーツ	ヨーグルト お菓子
16	日	休日	
17	月	せんべい汁 エビしゅうまい スパゲティサラダ チーズ納豆	お菓子 蒸しパン
18	火	豆腐ナゲット ひとロスパ ほろれん草なめたけ和え	お菓子 さつまいもクッキー
19	水	焼き魚(さば) きんぴらごぼう マカロニサラダ	ヨーグルト お菓子
20	木	さつまい汁 ギョーザ もやしささみ和え フルーツ	お菓子 お菓子
21	金	八宝菜 キャベツツナサラダ つけ野菜	お菓子 メロンパンスコーン
22	土	親子煮 白身魚フライ ごぼうサラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
23	日	祝日・天皇誕生日	
24	月	振替休日	
25	火	さわらみと焼き だし巻き卵 トマトサラダ フルーツ	お菓子 さつまいもドーナツ
26	水	お誕生会 カレーうどん ちくわ磯辺揚げ 小松菜サラダ フルーツ	... ホイップサンド
27	木	いも汁 ケチャップウインナー 中華春雨サラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
28	金	いか野菜カツ おから炒め ほろれん草ごま和え	お菓子 フレンチトースト

※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。玄関に掲示してお知らせします。