給食だより

２０２６年２月
あけぼのこども園

～やってみよう！食事のお手伝い～

子どもが食事づくりやお手伝いに関わることは、「食」の大切さを意識するきっかけとなります。また、お手伝いをすることで、役に立てたという喜びや最後までやり遂げた達成感を味わい、心身ともに大きく成長します。子どもが進んでお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。

- 【食事の準備】…買い物に行く・テーブルを拭く・食器を並べる
- 【食事づくり】…洗う・ちぎる・混ぜる・丸める
- 【食事の後で】…食器を運ぶ・洗った食器を元に戻す

		２ 月 の 献 立	午前おやつ	午後おやつ
1	日	休日		
2	月	のりしお唐揚げ ひと口スパ 小松菜ごま和え	お菓子	お菓子
3	火	さわらみそ焼き 大根そぼろ煮 ほうれん草とひじきのサラダ	お菓子	節分おやつ
4	水	キャベツしゅうまい きんぴられんこん ブロッコリー パイン缶	お菓子	フライドポテト
5	木	チキンカレー ナゲット もやしツナ和え キウイ	ヨーグルト	お菓子
6	金	野菜入りしょうが焼き かぼちゃ甘煮 ブロッコリーサラダ	お菓子	ココアトースト
7	土	いもっこ汁 白身魚フライ 中華春雨サラダ パイン缶 チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
8	日	休日		
9	月	焼き魚(さば) だし巻き卵 トマトサラダ	お菓子	野菜スコーン
10	火	マーボー豆腐 キャベツツナサラダ ブロッコリー みかん缶	ヨーグルト	お菓子
11	水	祝日・建国記念の日		
12	木	さつま汁 ギョーザ もやし中華和え バナナ さけふりかけ	お菓子	お菓子
13	金	肉じゃが ほうれん草ツナ和え トマト ブロッコリー	お菓子	カルシウムトースト
14	土	すき焼き風煮 エビカツ マカロニサラダ パイン缶 のりたま	ヨーグルト	お菓子
15	日	休日		
16	月	チキンカツ ひじき煮 春雨マヨサラダ	お菓子	ホットケーキ
17	火	シチュー ケチャップウインナー もやしささみ和え オレンジ	ヨーグルト	お菓子
18	水	カレイ煮付け 春雨ひき肉炒め ほうれん草ごま和え	お菓子	オレンジゼリー
19	木	せんべい汁 肉しゅうまい ごぼうサラダ バナナ おかかふりかけ	ヨーグルト	お菓子
20	金	鶏みそマヨ焼き 子和え 小松菜なめたけ和え	お菓子	ミニクロワッサン
21	土	豚汁 春巻き スパゲティサラダ キウイ のりたま	ヨーグルト	お菓子
22	日	休日		
23	月	祝日・天皇誕生日		
24	火	赤魚煮付け きんぴらごぼう ポテトサラダ	お菓子	お菓子
25	水	お誕生会 カレーうどん トンカツ ブロッコリーおかか和え オレンジ	・・・	かぼちゃドーナツ
26	木	タラマヨ焼き 春雨ツナ炒め トマトサラダ	ヨーグルト	お菓子
27	金	れんこんバーグ 和風ひと口スパ 小松菜サラダ	お菓子	さつまいもクッキー
28	土	親子煮 エビしゅうまい 中華春雨サラダ バナナ さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子

※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。

《 苦手な味を克服するヒント 》

☆食べやすい形に切る

苦味のあるピーマンなどの野菜は、細かく刻んで料理に混ぜるだけでなく、あえて大きめに切って、子ども自身が認識できる形にすることも効果的。 自分で取り出すことができるので、無理なく挑戦でき、「できた！食べられた！」という成功体験を積み重ねる良い機会になります。

☆調理法で味を和らげる

酸味の強いトマトは加熱すると甘みが増しますし、苦味のある野菜は、うま味のある食材と一緒に調理することで、味が和らぎ食べやすくなります。

☆ごっこ遊びを取り入れる

「これは勇気の出るピーマンだよ！」「すっぱいトマトを食べて強くなろう！」など、お話やゲーム感覚で食事をすることで、子どもの好奇心を引き出すことができます。

食育活動～非常食を知ろう～

先月の食育活動では、災害時の食事をテーマに行いました。

電気や水道が使えない場合を想定し、実際に非常食を味わってみました。みんな真剣にお話を聞いていましたよ☆