



平成30年1月 ほうゆう保育園献立表



食育目標 …行事の由来を知って楽しくいただく！

<幼児食>

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
4日 18日 (木)	麦茶 せんべい	鮭ごはん スティック野菜 せんべい汁 りんご	牛乳 スティックパン ミニゼリー	麦茶 おにぎり
5日 19日 (金)	麦茶 クッキー	ホワイトカレー スパゲティサラダ、ミニトマト コンソメスープ バナナ	牛乳 大学南瓜 チーズ	麦茶 ビーフン
6日 20日 (土)	麦茶 ビスケット	納豆チャーハン 野菜のナムル 白菜のジンジャースープ みかん	牛乳 ハムチーズトースト プルーン	麦茶 ヨーグルト せんべい
9日 23日 (火)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 豆腐チャンプルー 粉ふき芋、トマト わかめスープ、りんご	牛乳 9日:ミルクプリン 23日:米粉のバナナケーキ いちご	麦茶 焼うどん
10日 (水) 22日 (月)	麦茶 せんべい	三色丼 しらすサラダ 豚汁 みかん	牛乳 チーズとごまのクッキー プルーン	麦茶 おにぎり
11日 25日 (木)	麦茶 クッキー	麦ごはん たらとじゃがいものチーズ焼き ブロッコリーのおかかかえ 味噌汁、ヨーグルト	牛乳 11日:おしるこ 25日:手作りおにぎり みかん	麦茶 焼きそば
12日 26日 (金)	麦茶 ビスケット	和風カレーうどん かぼちゃサラダ ブロッコリー みかん	牛乳 ケチャップライス チーズ	麦茶 チャーハン
13日 27日 (土)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 親子煮 切干大根サラダ 味噌汁、バナナ	牛乳 ウインナードッグ 小魚	麦茶 ヨーグルト せんべい
15日 29日 (月)	麦茶 せんべい	さつまいもごはん 松風焼き ほうれん草となめたけの和え物 お吸い物、みかん	牛乳 じゃこチャーハン 麩菓子	麦茶 トースト
16日 30日 (火)	麦茶 クッキー	もち麦ごはん さばのパン粉焼き キャベツとツナのコールスロー 卵スープ、グレープフルーツ	牛乳 フルーツコーンフレーク 小魚	麦茶 おにぎり
17日 31日 (水)	麦茶 ビスケット	麦ごはん 鶏の唐揚げ コーンと青菜の和え物 味噌汁、オレンジ	牛乳 すいとん チーズ	麦茶 焼きうどん
24日 (水) 誕生日会	麦茶 せんべい	パセリライス 冬野菜のミートボールシチュー フレンチサラダ、ブロッコリー いちごと豆腐のムース	牛乳 揚げパン 小魚	麦茶 スパゲティ

1月

食育だより



あけましておめでとうございます



皆さま年末年始のお休みはどのように過ごされたでしょうか。おせち料理やお雑煮などを楽しまれたご家庭も多かったのではないのでしょうか。お休み明け、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう！

おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。一方、七草がゆは1月7日に邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。

**お手伝いのススメ
自立心が育ち、好き嫌いも減る！**

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもあります。楽しくお手伝いができれば、子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、いろいろな食材や食器に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。さらに、お手伝いをして「ありがとう」と言われると、子どもはうれしくなり、「次はなにをしよう」と考えて、徐々に自立心も育まれていくのです。楽しみながら始めてみましょう。

<12月の食育活動報告> ~これはなんのやさいかな?~

年間通して畑の野菜に触れているほうゆう保育園の子どもたち。少しずつ野菜は身近なものになってきたと思います。11月の食育活動では、子ども達に野菜の一部分をみせて、何の野菜か当てるクイズをしました。野菜の一部を新聞紙で覆い子ども達に見せると、畑で収穫したことのあるじゃがいも、人参、玉葱はすぐに答えることができました。切干大根とえのきだけは少し難しかったようで、香りをかいだりしながら「なんだろうね～」と子ども達同士で話し合う様子が見られました。自分達で考え、色々な意見が出て正解にたどりつき、その姿に子ども達の成長を感じられとても嬉しく思いました。今後も食育活動を通して子ども達を見守っていきたいと思います。

