



寒い日が続きますが、暦の上では春を迎え、一年の流れを感じる頃となりました。さて、今月の目標は、「食事の手伝いをしましょう」です。手伝いを通じて、「食べること」以外の食に関する経験を積み重ね、「食を営む力」の基礎が培われていきます。ご家庭でもいろいろな機会を作ってあげましょう。

家庭で実践！ 食事の手伝いのポイント



★今月の目標★

食事の手伝いをしましょう



簡単にできることから始めましょう

●食事の準備

- テーブルをきれいな布巾で拭く。
- 料理の盛り付けをする。
- 食卓までの配膳をする。



●料理の下ごしらえ

- キャバツをちぎる。
- 玉ねぎやじゃがいもの皮を剥く。



●料理の味付け

- 調味料を計る。
- 調味料を合わせて混ぜる。
- 味見する。



●片付け

- 食後の食器を運ぶ。
- テーブルをきれいな布巾で拭く。



感謝の言葉をかけましょう



- 「ありがとう」「助かったよ」など、手伝った子どもへ感謝の言葉をかけましょう。
- ・役に立てたという喜びが子どものやる気や自信に繋がります。
 - ・相手を思いやり、感謝する気持ちが育ちます。

少しずつ、 挑戦することを 増やしてみましょう



- ・繰り返し挑戦することで、次はどうすればうまくできるか、考えて行動する自立心が育ちます。
- ・経験を通じて、様々な食品に親しむきっかけが生まれます。



<献立紹介>

小松菜ナムル ~4人分~

(材料)

- ・小松菜 3把 (90g)
- ・にんじん 1/5本
- ・もやし 60g

調味料

- ・しょうゆ 小さじ1 1/2
- ・砂糖 小さじ1/4
- ・白ごま 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2

調味料は事前に混ぜ合わせ、まずは8割程度を野菜と合わせて、味見してみましょう。少しずつ味を調整すると、おいしく仕上げられます。



(作り方)

- ① 小松菜は根を落として洗い、2cmに切る。
- ② にんじんは皮を剥き、短冊切りにする。
- ③ もやしは洗って、お好みで根をとる。
- ④ 下処理した野菜をゆでて、水にとり、水気を絞る。
- ⑤ 混ぜ合わせた調味料で④を和える。

「節分いわし」



今年の節分は、2月3日です。「立春」の前日である「節分」には、邪気を祓い、福を呼び込んで、新しい季節を迎える風習があります。鬼(邪気)が、焼いたいわしの匂いを嫌うと言われるため、関西地域では、玄関にいわしの頭を飾ったり、いわしを食べたりします。

毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。2月は滋賀県の『打ち豆汁』を提供します。

2月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。
 ※3歳以上児において、麺類（うどん、焼きそば、スパゲッティ、ラーメンなど）が提供される日は、主食を持参ください。

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 午後おやつ |
|----|---|----------------------|---------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | | | 未満児 | 以上児 |
| 2 | 月 | やわらかおかき (きな粉味) 牛乳 | 焼きそば 蒸しかまぼこ ほうれんそうひたし | 青りんごゼリー お茶 | 青りんごゼリー お茶 |
| 3 | 火 | さくふわせんべい 牛乳 | ごはん 鰯の煮つけ 即席漬 トマト 煮しめ | ぼたぼた焼き 牛乳 | ぼたぼた焼き 牛乳 |
| 4 | 水 | ボーロ 牛乳 | ★カレーライス ゆかり和え 福神漬 パイン缶 | コーンのおほしさま 牛乳 | コーンのおほしさま 牛乳 |
| 5 | 木 | ソースせんべい 牛乳 | ごはん 厚焼卵 小松菜ナムル 豚汁 しらぬいみかん | 雪の宿 牛乳 | 雪の宿 牛乳 |
| 6 | 金 | ふんわりコーン 牛乳 | 食パン アジフライ 水菜サラダ 野菜スープ | カルシウムせんべい うま塩牛乳 | カルシウムせんべい うま塩牛乳 |
| 7 | 土 | 野菜家族 牛乳 | ★食パン いちごジャム 型抜きチーズ 牛乳 | カリボテ グレープジュース | カリボテ グレープジュース |
| 9 | 月 | 海老まんげつ 牛乳 | ごはん たらのみそ焼き チンゲンサイひたし おでん | チョイス 牛乳 | チョイス 牛乳 |
| 10 | 火 | 白い風船(ミルク) 牛乳 | 食パン ミートボールケチャップからめ ブロッコリー かぶのコンソメ煮 | かおり千枚 野菜生活 | かおり千枚 野菜生活 |
| 12 | 木 | パンキンせんべい 牛乳 | ごはん 豆腐と鶏肉の煮物 えごまコロッケ コーンとえ | プチたい焼き 牛乳 | プチたい焼き 牛乳 |
| 13 | 金 | クラッカー 牛乳 | ごはん 錦卵 大根の酢の物 五目みそ汁 | ふかし芋 牛乳 | ふかし芋 牛乳 |
| 14 | 土 | おこさませんべい 牛乳 | ★食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳 | やわらかおかき青のり味 オレンジジュース | やわらかおかき青のり味 オレンジジュース |
| 16 | 月 | のりものビスケット 牛乳 | しょうゆラーメン ちくわのカレー揚げ 甘酢和え | アンパンマンソフトせん べい ジョアブレーン | アンパンマンソフトせん べい ジョアブレーン |
| 17 | 火 | 古代米せんべい 牛乳 | ごはん 鮭の塩焼き 小松菜ひたし 肉じゃが | 源氏パイ 牛乳 | 源氏パイ 牛乳 |
| 18 | 水 | コーンクッキー 牛乳 | ★わかめごはん 鶏肉の照り焼き 春菊のごま和え かぼちゃのみそ汁 | カリボテ 牛乳 | カリボテ 牛乳 |
| 19 | 木 | ふわっとやわらか (枝豆) 牛乳 | ごはん サーモンフライ 白菜漬 ◇打ち豆汁 | 豆乳プリンタルト 牛乳 | 豆乳プリンタルト 牛乳 |
| 20 | 金 | やわらかえびせん べい 牛乳 | ごはん 焼肉 トマト 高野豆腐の卵とじ | おととと 牛乳 | おととと 牛乳 |
| 21 | 土 | 小魚家族 牛乳 | ★食パン みかんジャム 棒チーズ 牛乳 | コーンのおほしさま りんごジュース | コーンのおほしさま りんごジュース |
| 24 | 火 | ぱりんこ 牛乳 | 食パン 鮭のカレー揚げ ブロッコリーひたし 鶏肉のトマト煮 | 野菜入りソフトせんべい 牛乳 | こぶ柿 牛乳 |
| 25 | 水 | ボーロ 牛乳 | ★ゆかりごはん だし巻卵 もやししょうゆ和え 春雨スープ | 鉄カルウエハース 牛乳 | 鉄カルウエハース 牛乳 |
| 26 | 木 | 野菜せんほうれん 草 牛乳 | ごはん ボイルソーセージ かぼちゃサラダ 筑前煮 | ムーンライト 牛乳 | ムーンライト 牛乳 |
| 27 | 金 | ビスコ(ミルク) 牛乳 | ごはん 鶏肉の甘酢だれ 粉ふきいも 煮しめ | やわらかおかき青のり味 充実野菜 | やわらかおかき青のり味 充実野菜 |
| 28 | 土 | ハイハイ 牛乳 | ★食パン りんごジャム チーズかまぼこ 牛乳 | かおり千枚 オレンジジュース | かおり千枚 オレンジジュース |