

# 2月給食だより

社会福祉法人 まるに保育所 H28・2月

	月	火	水	木	金	土
昼食	1 保小中連携献立 野菜たっぷりすき焼き煮 白菜ツナ和え 具だくさんみそ汁	2 寄せ鍋風汁うどん ブロッコリーおかか和え	3 ※節分会※ いわしのつみれ汁 こんにやくと炒り大豆の 白和え 手巻き恵方巻き	4 ※立春※ 擬製豆腐 さつま芋のみそ汁 ほうれん草磯香和え	5 魚の梅肉焼き 五目豆 具だくさんみそ汁	6 ※参観日※ そばろ井 豆腐と揚げのみそ汁
	午後のおやつ	焼きいも	大根葉おむすび	福豆とサンドイッチ	豆腐のブラマンジェ	みたらし団子
昼食	8 ※針供養※ 揚出し豆腐のみぞれ煮 大根の酢の物 団子入りみそ汁	9 ※誕生会※ ☆お誕生会 バイキング給食☆	10 おからつくね煮 しめじとほうれん草の お浸し 千切り野菜のスープ	11 ※建国記念の日※ 休み	12 魚塩焼き ひじき煮 具だくさんみそ汁	13 親子丼 豆腐とえのきのすまし汁
	午後のおやつ	豆腐白玉	誕生会ケーキ	焼きじゃが	梅じゃこおむすび	おせんべい
昼食	15 豚肉の柳川風 カブの梅肉和え 根菜みそ汁	16 きのコスパゲッティ 三色サラダ 卵スープ	17 鶏レバーの煮込み 海藻サラダ 野菜の重ね煮スープ	18 高野豆腐の揚げ煮 納豆和え 豆腐と揚げのみそ汁	19 ☆クッキング☆	20 ♥愛情弁当の日♥ ※おかず入りお弁当※
	午後のおやつ	南瓜ぜんざい	ひじきおむすび	手作り大福	もちもちチーズパン	
昼食	22 厚焼き卵 千草和え 具だくさんみそ汁	23 親子うどん ブロッコリーとカリフラワ ーのサラダ	24 煮魚 キャベツの昆布和え 具だくさんみそ汁	25 厚揚げとじゃが芋の そばろ煮 おからサラダ 大根の味噌汁	26 魚照り焼き 白菜ごま和え 五目汁	27 中華丼 春雨スープ
	午後のおやつ	おせんべい	いももち	フルーツヨーグルト	きな粉団子	おからクッキー
昼食	29 鶏のくわ焼き 白菜の酢の物 かき玉汁					
	午後のおやつ	ゆかりおむすび				

## ☆お誕生会バイキング給食☆

バイキング給食といっても 何でも自由に好きなものを取るのではなく 子供たちが自分の意志で量を決めるというセミバイキング形式でお誕生会の日の給食を食べています。

自分で食べられる分量を考え「多い」「少ない」「普通」など

必ず残さないように食べていきます。バイキング給食の日だけではなく 普段もまるに保育所の給食は残食ゼロなんですよ。子ども達はいただきますのご挨拶もしっかりしています。与えられた天地の恵みに感謝していただいています。素晴らしい(\*^^)

みんな おうちでも残さず食べているかな？

バイキング給食のねらいは

- みんなで同じものを食べる楽しさを知る
- 自分の食べる量を知る
- 配膳する中で物を大切に扱うことを知る。
- 味覚の幅を広げる。 ことです。

自宅での食事でも ご飯を自分でよそうなどのお手伝いで自分の食べられる量を知っていくのもおすすめです。

給食時間の子ども達の様子。

ばかり食べが多いです。

ごはんだけ。汁だけ。おかずだけ。好きなものだけ。

ごはんにつけずおかずを先に食べてしまって

最後にご飯だけ残っている子も。

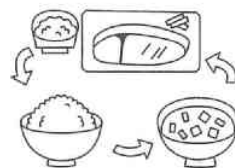
おうちでの食事でも まんべんなく食べる

なかよし食べを意識して

声掛けしてあげてみてくださいね。

## 食べる順序を見直そう

ごはんを食べるときに、好きなおかずだけを先に食べてしまい、主食のごはんが余ってしまう場合があります。理想的なのは、ごはん、おかず、みそ汁、ごはん……と、4つのお皿をまんべんなく食べること。ごはんとおかずを口の中で混ぜながら食べる「口中調味」をすることで、素材の味を深く味わうことができます。



\*都合により献立が変わる場合があります。

## 《保育所のごはん》

こどもたちの噛む力を育むため

食材は、あえて大きめにカットして調理しています。よく噛むことで素材のおいしさがわかるようになります。

小さい子も大きい子もみんな一生懸命モグモグガミカミしています(\*^^)

その他、子どもの本来持っている味覚を守るためにも、給食では、だしの素やコンソメなどの化学調味料などは一切使わず、素材のうまみを最大限に引き出す調理法でつくっています。

## 節分

節分は当時から数えて45日目。邪気を払って新しい年を無病息災で過ごしたいという願いとともに「一年の砂おろし」と言ってコンニャクを白和えや煮しめに使われます。古来より白い豆腐には邪気を追い払うほどの力が宿ると伝えられています。立春の前(2/3 節分)に食べる豆腐はそれまでの罪や穢みを洗い、立春当日に食べる豆腐は、健康な体に幸福を呼び込むとされています。この節分と立春に食べる豆腐のことを『立春大吉豆腐』といいます。子ども達の無病息災を願って保育所でも立春大吉豆腐をいただきます(\*^^)

