

1月給食だより



※都合により献立が変わることがあります。

H29. 1月 社会福祉法人まるに保育所

あけましておめでとうございます



	月	火	水	木	金	土
昼食	2 10日(火)は、かまどの日なのでご飯は、いりません。 24日(火)は、愛情弁当の日！ばらぐみさん以外は、おかずいりお弁当をお願いします。	3	4	5	6 小寒 七草粥 さつま芋きな粉まぶし そうめん汁	7 七草 大豆カレー 季節の果物
午後のおやつ					麩ラスク	おせんべい
昼食	9 祝日・おやすみ 成人の日	10 かまどの日 自分たちで かまどでご飯を炊いて 食べます。	11 どんど焼き 鏡開き ★お誕生会★ ★誕生会バイキング給食★	12 おでん 白菜ひじき和え 切り干し大根のみそ汁 季節の果物	13 魚料理 切り昆布の煮物 すまし汁	14 親子丼 米粉汁
午後のおやつ		おせんべい	お誕生日ケーキ	季節の果物	団子	おむすび
昼食	16 豚肉と大根の味噌煮 酢の物 かき玉汁	17 魚料理 高菜炒め煮 ★大根の味噌汁	18 野菜たっぷりうどん 納豆和え 季節の果物	19 給食日本一周の旅 新潟県に 行ってましょ♪	20 魚料理 ハリハリ切り干し大根 団子汁	21 そばろ丼 麩すまし汁
午後のおやつ	ゆかりむすび	焼き芋	きなこむすび		麩ラスク	果物バイキング
昼食	23 大豆かきあげ ひじきサラダ すまし汁	24 ★愛情弁当の日★ おかずいり お弁当 お願いします。	25 ちからうどん 白和え 季節の果物 のりむすび	26 おでん 白菜ひじき和え 切り干し大根のみそ汁 季節の果物	27 魚料理 切り昆布の煮物 すまし汁	28 野菜あんかけ丼 わかめの味噌汁
午後のおやつ	梅じゃこむすび	おせんべい		季節の果物	団子	きなこむすび
昼食	30 豚肉と大根の味噌煮 酢の物 かき玉汁	31 魚料理 高菜炒め煮 ★大根の味噌汁	保小中連携献立 1月は「大根と豚肉の味噌煮」です。 ★保育所共通みそ汁は「大根のみそ汁」です。			
午後のおやつ	ゆかりむすび	焼き芋				

新しい年の始まりです。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

お正月の疲れが出ていませんか？6日は【小寒】小寒は「寒さの入り」寒さが最も厳しくなるといわれていて、これからますます寒くなります。

7日は【七草】「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」これぞ春の七草♪これを入れたお粥を食べると一年間病気になるまいといわれています。

お正月にごちそうを食べすぎてしまって胃腸が疲れてくるこの時期には、おなかにも優しく元気も出てくるのでオススメです。園では6日に七草粥をいただきます。

寒いからといって家にもらず外に出て春の七草探しはいかがですか？春の七草は、ここ益田・中西地区でも見つかりますよ♪

今日はどんなのたべたかな？

毎日、給食写真を玄関に掲示し、ホームページにも『今日の給食』としてアップしています。

お迎えの時やお家で見て、子どもたちとの会話も楽しんでいただけたらと思います。

ご家庭で、あれが好きなんだよ。苦手だったけどこれが食べられるようになったよ。などとお話しながら日々の成長を感じ、お昼ごはんやおやつの時間を楽しみにしてくれたらいいな。と思います。

乳幼児の食事はこれからの人生を生き抜いていくからだの基盤を作るためにとても重要な役割があります。

子どもの心と体をすこやかに、かつ豊かに育む保育所生活において食事の時間は、とても大切です。

喜び、楽しみ、感謝の気持ちや手を合わすこと、食器や食具の使い方なども含めて、子どもたちの心と体が喜ぶ給食作りに励んでいきます。

寒さに負けないからだ作りのためにしっかりと食の部分でサポートしていきます！

給食参観も随時可能ですので、お気軽に声をかけてくださいね。

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

保育所では、あえて爪楊枝を使うようなおやつを出したりもします。例えば、お団子！

なんで爪楊枝？危くないの？

いやいや 物事なんでも理由があるんですよ♪

爪楊枝などの細いものをつまんで刺して食べるというのは指先も頭もよく使うんです。

折れないように力加減を試してみたり、折れたらどうしたらいいのか？

自分で考え、自分で行動する。臨機応変な対応の勉強にもなります。子どもの発達にも、とてもいい影響をします。

小さい子は、指先を使うことによって園児服などのボタンかけが上手になってきます。

大きい子は、指先を使うことによって箸の持ち方が上手になっていくんですよ。

なんでもついつい大人が危ないからと色々あれこれ先読みしてやっつけてしまいがちですが。。

実は、それは貴重な子ども達の学びの場を知らず知らず奪っているんです。

お家でも、豆料理を使って家族でつんつん豆爪楊枝大会開催！はいかがですか？(^o^)

爪楊枝に煮豆などをさした煮豆ピックもお弁当の一品にもオススメです♪

食卓に並んだ旬の野菜のお話や郷土料理のお話など身近な食を通して家族の楽しい時間お過ごしください♪



ま る に 保 育 所 の 給 食

ご飯を中心とした和食献立を主に取り入れています。

パン食等（カタカナ食）が頻繁に流通する現在、少なくとも保育所では日本特有の「主食、汁物、主菜、副菜」という基本であるべき食事を、人としての基になるこの大切な乳幼児期に味わってほしいと考えています。そして、ご飯がよりいっそうおいしく食べられるよう、地元の新鮮な魚や野菜を調理しています。

本物に触れることを大切に、保育所では乳児のうちから陶器のお皿を使っています。人や物に大切にに関わり、傷つかないように、壊れないように両手を添えて扱うことを伝えています。時には割れてしまうこともありますが、本物だからこそ伝えられることを大切に捉え保育しています。

お米やお野菜

100%地元産（益田市白上産）の美味しいお米を届けてもらっています。

そして、おやつで使うお米は、完全な精白米ではなく、分つき米（五分づき〜）にしています。分つき米は白米に比べて「ぬか」や「胚芽」が残されている分、と〜っても栄養価が高いんですよ！

給食の食材は噛む力を育む為、あえて大きくカットして調理しています。

近年、子どもたちの噛む力が弱まってきています。噛むことにより素材の味をしっかり噛み締め味わえ、味覚が発達します。

噛むことによって、歯やあごの骨口周りの筋肉が発達し、歯並びが整い発音もしっかりしてきます。良く噛むことで、唾液も良く出て消化もよくなり、虫歯予防にもなります。

地産地消給食の取り組みとして保育所では、地元の生産者の方々のお野菜を仕入れています。

まると保育所の給食では、子ども達が毎日過ごすフィールドであるここ中西地区・益田の食材をなるべく使って子ども達に地元の旬の恵みを味わって成長して欲しいと考えております。

生産者さんが直接納品して下さるので、毎朝子どもたちとも顔を合わせて交流させてもらっています。

生産者さんたちは、「保育所の子供たちに安心安全でおいしい野菜を！」と一所懸命に育てられています。「子どもたちのために」と日々愛情をかけて育てていただいています。

そんな愛情たっぷりの食材を調理室で更なる愛情をこめて料理し、それをまた子どもたちが大好きなお友達や先生と囲んで、お腹も心もしっかりと満たされるように、あったかく心地のよい食事となるよう励んでいます。

外でのマラソンやお散歩などでは体を思いっきり動かし、山野草を自分たちで収穫してきてみたり、自分たちの手で触り、自然の恵みへの感謝や食への意欲を育んでいます。

おやつ

保育所では、主におむすび（ごはん類）を食べています。

子どもにとっておやつとは心と体の栄養のために必要なものです。そして、第4の食事と言われるほど、大切な一食です。

芋類や旬の果物なども取り入れて、おいしく楽しいおやつの時間になるよう毎日手作りしています。エネルギー源であるごはんやいも類を食べることで夕方まで元気に遊ぶことができます。

甘いおやつが出ないなんてかわいそう?! そんなことないんですよ。

大人にとっておやつ=甘いもの。それは大人の心の栄養です。甘いものを食べてほっと一息。そんなひとときもおとなには必要ですが(笑)

子どものおやつに必要なのは、ご飯などのエネルギー源で体の栄養をしっかり取ること。こどもの心の栄養は、1番は大好きなみんなと一緒に食べることなんですよ。