



2月 食事だより



社会福祉法人 大和善隣館
幼保連携型認定こども園 蓮代寺こども園 R7.1.31

食を通して自己肯定感を育てる



季節の給食の紹介

1月は春の七草からはじまり、治部煮や鱒大根の紹介を子どもたちに行いました。七草を展示してランチホールで待っていると「せり、なすな〜♪」と名前を言いながら2階から降りてくる子がいました。治部煮は6種類の食材が使われていて、「鶏肉には小麦粉をつけて煮てあるから食べるとつるつとした感じがするよ」と伝えました。また、鱒大根については実物に近い大きさの鱒のイラストを展示して紹介しました。「鱒の刺身食べたことある!」「美味しい!」など話をしてくれて美味しくいただきました。



味噌作りをします

20日、ゆり組の子どもたちはJAの方に教わり味噌作りをします。蒸してつぶした大豆が麹の作用により熟成されて味噌になる様子を知ってもらいたいです。秋ごろに完成です。クッキングや給食で味わいたいと思います。

子どもが食を通して「大人から愛されている実感を得ること」は大切なことです。心がこもった食事が食卓に並べられ、それを味わって満足感を得たとき、子どもは愛され大切にされている自分を実感することができます。このことは子どもがのびていく原動力となります。また、友だちや家族と一緒に楽しい食事はさらに美味しく感じさせます。「どんな味がするのかな?」「美味しいね!」と共感することで自分と同じように感じていることを知ります。人と人の心が通じ合う心地よい体験の積み重ねにより相手の気持ちがわかるようになります。

蓮代寺こども園 栄養目標量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	506kcal	19.0g	14.1g	1.6g 未満
3~5歳児	591kcal	22.1g	16.4g	1.7g 未満
2月平均栄養量				
1~2歳児	502kcal	20.2g	14.9g	1.5g
3~5歳児	527kcal	21.8g	16.1g	1.6g

日	曜	午前のおやつ (未満児)	昼食	午後のおやつ (全児)	離乳食
1	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	☆ お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 野菜あん
3	月	野菜ジュース	手巻き寿司 (以上児) ちらし寿司 (未満児) ほうれん草のツナあえ すまし汁	☆ 牛乳 鬼まんじゅう ★	野菜のそぼろ煮 ほうれん草煮 味噌汁 ★
4	火	牛乳 ビスケット	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁 (かぶ)	☆ ミルク バームクーヘン	魚のしらす煮 じゃがいも煮 味噌汁 ★
5	水	お茶 みかん	マーボー豆腐 シューマイ 小松菜のナムル	☆ 牛乳 キャロット蒸しパン ★	野菜の豆腐煮 小松菜煮 味噌汁 ★
6	木	お茶 せんべい	ハヤシライス ちりじゃこサラダ トマト 🍷	☆ 牛乳 クラッカー	野菜のしらす煮 レタス煮 味噌汁 ★
7	金	お茶 ポーロ	チキンカツ きりぼしサラダ 味噌汁 (もやし)	☆ 牛乳 ビスケット	野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
8	土	お茶 せんべい	中華丼 味噌汁 チーズ	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜煮
10	月	お茶 でこぼん	鶏の唐揚げ ほうれん草のお浸し 豚汁	☆ 牛乳 じゃがバター ★	野菜の豆腐煮 大根煮 味噌汁 ★
12	水	お茶 チーズ	豆腐ハンバーグ わかめときゅうりの酢の物 チンゲン菜のスープ	☆ 野菜ジュース ひじきトースト ★	野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
13	木	お茶 せんべい	魚のかば焼き 切干しだいこんのごま酢あえ 味噌汁 (白菜)	☆ 牛乳 肉まん	魚の野菜煮 白菜煮 味噌汁 ★
14	金	牛乳 ウエハース	すき焼き煮 ドレッシングサラダ パナナ	☆ ミルク せんべい	野菜のそぼろ煮 レタス煮 味噌汁 ★
15	土	お茶 せんべい	おにぎり 味噌汁 チーズ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 野菜煮
17	月	牛乳 ビスケット	筑前煮 春雨のごま酢あえ さつま芋の甘煮	☆ 牛乳 ジャムサンド ★	野菜のしらす煮 さつまいも煮 味噌汁 ★
18	火	牛乳 せんべい	レクドナルド♪ (ハンバーガーその他お楽しみメニュー)	★ 牛乳 (ちゅうりつぷ・以上児) お楽しみおやつ (以下) ジュース (のす・ひよこ) ビスケット (未)	野菜のそぼろ煮 大根煮 味噌汁 ★
19	水	お茶 みかん	魚のカレー焼き ブロッコリーと卵のサラダ 大根スープ	☆ お茶 焼きおにぎり ★	魚の野菜煮 ブロッコリー煮 味噌汁 ★
20	木	ヨーグルト	白味噌ポトフ れんこんのきんぴら でこぼん	☆ 牛乳 せんべい	野菜のそぼろ煮 小松菜煮 味噌汁 ★
21	金	お茶 チーズ	江戸っ子煮 ハンサンスー トマト	☆ ミルク メープルマフィン	煮豆マッシュ きゅうり煮 味噌汁 ★
22	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏味噌ぞうすい 野菜煮
25	火	お茶 パナナ	魚の西京焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁	☆ ミルク せんべい	魚の野菜煮 小松菜煮 味噌汁 ★
26	水	お茶 ポーロ	照り焼きチキン 和風サラダ 春雨スープ	☆ 牛乳 豆乳もち (以上児) ★ 豆乳ドーナツ (未満児)	野菜のそぼろ煮 レタス煮 味噌汁 ★
27	木	牛乳 ウエハース	ポークビーンズ 大根サラダ かぼちゃのオープン焼き	☆ 牛乳 マカロニナポリタン ★	煮豆マッシュ 大根煮 味噌汁 ★
28	金	お茶 せんべい	鶏肉のマーメレード煮 ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	☆ ヨーグルト せんべい (以上児)	野菜のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁 ★

※主食 ご飯…☆ パン…★ おかゆ又は軟飯…★ 手作りおやつ…★ 小松産大麦を使ったメニュー🌾