



月	火	水	木	金	土	
福は内 鬼は外 2月3日は『節分』 力いっぱい豆を投げて“福”を呼び込み、“鬼”を追い出しましょう。豆まきは前の年の邪気を祓うため、1年元気に過ごせるようお願いを込めて、お家の方でも豆まきをしてみてください。		1 ごはん 豆腐あんかけ ブロッコリー ごま和え とろろ昆布すまし汁 焼団子 いりこ お茶	2 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ごぼうの煮物 すまし汁 夕焼けおにぎり 野菜 お茶	3 節分献立 大豆ごはん 鰯の塩焼き もやしのナムル さいとも汁 鬼蒸しパン 昆布 牛乳	4 炒飯 ワカメスープ ふかし芋 果物 お茶	
6 ごはん ニラ入りハンバーグ 里芋梅サラダ 人参煮物 味噌汁 梅のり巻き いりこ お茶	7 ごはん 五目きんぴら 湯豆腐 すまし汁 ☆麦入りポトフ お茶	8 ごはん 煮魚 じゃが芋と 大豆の煮物 味噌汁 きなこ団子 昆布 お茶	9 ごはん 麻婆豆腐 高菜の煮びたし 野菜塩スープ 味噌スコーン 果物 牛乳	10 煮込みうどん 黒豆煮 高野五目煮 葱味噌おにぎり いりこ お茶	11 建国記念日 	
13 ごはん いり鶏 白菜煮びたし ワカメスープ 青のりおにぎり 昆布 お茶	14 ごはん 焼鯖と白葱の煮物 小松菜ナムルのっぺい汁 大豆いりこ お茶	15 ごはん 大根そぼろ煮 白和え すまし汁 すいとん汁 お茶	16 ごはん 焼き魚 干し大根煮物 蒸しブロッコリー 呉汁 ☆大根餅 いりこ お茶	17 大根めし 厚揚げ中華炒め 高菜お浸し 味噌汁 きなこおはぎ 果物 お茶	18 チキンライス キャベツスープ パン 果物 牛乳	
20 ごはん ミニがんも煮物 大根五目煮 冬野菜クリーム スープ 蒸し里芋 昆布 お茶	21 里芋ごはん 魚のにんにく風味焼 なます 味噌汁 ぜんざい いりこ お茶	22 ごはん 厚揚げステーキ あらめ炒め煮 キャベツ豆乳スープ じゃが芋グリル焼 野菜 牛乳	23 ごはん 豚肉と根菜の ごま味噌煮 もやしのお浸し むらくも汁 マカロニきなこ 果物 牛乳	24 弁当の日 	25 焼うどん 味噌汁 青のりおにぎり 昆布 お茶	
27 ごはん 手羽元照り焼き ほうれん草磯和え 味噌汁 焼き海苔おにぎり 昆布 お茶	28 ごはん 高野と大豆の煮物 大根とささみの 酢味噌和え 白菜スープ ベーグル いりこ 牛乳	*おしらせ* 2/3 (金) 節分献立 香ばしく炒った大豆を入れて炊き込んだご飯と鰯を食べます。おやつもお楽しみに！ 2/24 (金) お弁当の日 全クラスお弁当の日です。お手数ですが、お弁当の準備をよろしくお願ひします。				

子どもの自信は“食卓”が育てる

都合により、献立、材料を変更する場合があります。ご了承ください。☆印は新メニューです。

食事の目的の1つは栄養補給ですが、子どもにとっての食事は、他にも重要な意味もあります。乳幼児の生活は「遊ぶ」「寝る」「食べる」の3つです。その中でも食事は家族と関わりをもてる唯一の時間です。子どもは食べ物と同時に、食卓の雰囲気や家族との関わりを食べています。

食事にかかわる4つの要素で人間性が形づくられる！

距離
静かな言葉でやりとりができる距離

時間
会話がはずむ食卓・もっと座っていたい食卓

相手
家族で食事する

頻度
毎日毎日、1日3回繰り返す食卓が展開される

- ・ **コミュニケーション能力が高まる**
子どもは、誰に教わるわけでもなく、毎日家族と食卓に座っているだけで、人とつきあっていくために必要なコミュニケーション能力が身につく。授乳中の親子のやりとりはコミュニケーションの原型です。
- ・ **心が安定する**
子どもは自分が家族の一員として受け入れられ、大切にされていると感じとる。
- ・ **主体性（自分の意思・判断で行動する態度）が育つ**
家族で囲む食卓では「譲る・譲られる」「感謝される」「ほめられる」といった体験を自然と覚え、その体験を通じ、相手の思いに気づき、自分からできることをさがし、主体性に行動できるようになる。



食事はコミュニケーションとことばの発達をうながします！！