



| 月                                                                                                                                                                                  | 火                                                       | 水                                                         | 木                                                       | 金                                                                                                                                                                                                                             | 土                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <p>☆お知らせ☆</p> <p><b>2/1(金)節分献立</b></p> <p>香ばし炒った大豆を入れて炊き込んだご飯と鰯を食べます。</p> <p>1年元気に過ごせるよう、豆まきで前年の邪気を追い払います。</p> <p><b>2/21(木)お弁当の日</b></p> <p>全クラスお弁当の日です。お手数ですが、お弁当の準備をお願いします。</p> |                                                         |                                                           |                                                         | <p>1 <b>節分献立</b></p> <p>大豆ごはん<br/>いわしの塩焼き<br/>もやしのおひたし<br/>★ごまみそ汁</p>                                                                                                                                                         | <p>2 カレーピラフ<br/>白菜スープ</p>      |
|                                                                                                                                                                                    |                                                         |                                                           |                                                         | <p>鬼蒸しパン<br/>いりこ<br/>牛乳</p>                                                                                                                                                                                                   | <p>スティックパン<br/>昆布<br/>お茶</p>   |
| <p>4 ごはん<br/>湯豆腐<br/>牛肉とごぼうの<br/>味噌汁 炒め煮<br/>(高菜)</p>                                                                                                                              | <p>5 ごはん<br/>鮭のちゃんちゃん焼<br/>干し大根煮物<br/>とろろ昆布すまし汁</p>     | <p>6 ごはん<br/>焼き魚<br/>花野菜サラダ<br/>すまし汁</p>                  | <p>7 里芋ごはん<br/>ミニがんと煮物<br/>人参煮物<br/>蒸しブロッコリー<br/>呉汁</p> | <p>8 ごはん<br/>おでん<br/>味噌汁(白菜)</p>                                                                                                                                                                                              | <p>9 焼そば<br/>わかめスープ</p>        |
| <p>焼き団子<br/>するめ<br/>お茶</p>                                                                                                                                                         | <p>里芋磯辺もち<br/>いりこ<br/>お茶</p>                            | <p>青のりおにぎり<br/>ぶどう豆<br/>お茶</p>                            | <p>マカロニきなこ<br/>果物<br/>牛乳</p>                            | <p>人参おにぎり<br/>野菜煮物<br/>お茶</p>                                                                                                                                                                                                 | <p>ふかし芋<br/>昆布<br/>お茶</p>      |
| <p>11 <b>建国記念日</b></p>                                                                                                                                                             | <p>12 煮込みうどん<br/>高野煮物<br/>なます</p>                       | <p>13 ごはん<br/>ニラ入りハンバーグ<br/>カリフラワー<br/>酢味噌和え<br/>すまし汁</p> | <p>14 ごはん<br/>厚揚げステーキ<br/>あらめ炒め煮<br/>キャベツ豆乳スープ</p>      | <p>15 ごはん<br/>魚にんにく風味焼<br/>高菜煮びたし<br/>味噌汁(なめこ)</p>                                                                                                                                                                            | <p>16 鮭おにぎり<br/>豚汁</p>         |
| <p>切干おにぎり<br/>野菜煮物<br/>お茶</p>                                                                                                                                                      | <p>切干おにぎり<br/>野菜煮物<br/>お茶</p>                           | <p>味噌スコーン<br/>するめ<br/>牛乳</p>                              | <p>きなこ団子<br/>いりこ<br/>お茶</p>                             | <p>大根餅<br/>昆布<br/>お茶</p>                                                                                                                                                                                                      | <p>梅じゃこおにぎり<br/>するめ<br/>お茶</p> |
| <p>18 ごはん<br/>大根そぼろ煮<br/>ブロッコリーごま和え<br/>味噌汁(キャベツ)</p>                                                                                                                              | <p>19 ごはん<br/>豆腐ステーキ<br/>小松菜お浸し<br/>冬野菜クリーム<br/>スープ</p> | <p>20 大根めし<br/>煮魚<br/>大豆とじゃが芋の<br/>煮物<br/>さといも汁</p>       | <p>21 <b>お弁当の日</b></p>                                  | <p>22 ごはん<br/>焼サバと白葱の煮物<br/>白菜おひたし<br/>味噌汁(カブ)</p>                                                                                                                                                                            | <p>23 炊き込みおこわ<br/>味噌汁(玉葱)</p>  |
| <p>葱味噌おにぎり<br/>いりこ<br/>お茶</p>                                                                                                                                                      | <p>ぜんざい<br/>昆布<br/>お茶</p>                               | <p>焼き海苔おにぎり<br/>野菜煮物<br/>お茶</p>                           | <p>麦入りポトフスープ<br/>お茶</p>                                 | <p>大豆いりこ<br/>お茶</p>                                                                                                                                                                                                           | <p>おかかおにぎり<br/>するめ<br/>お茶</p>  |
| <p>25 ごはん<br/>手羽元さっぱり煮<br/>にんじんごま和え<br/>味噌汁(切干)</p>                                                                                                                                | <p>26 ごはん<br/>魚ゆず味噌焼き<br/>大根五目煮<br/>わかめスープ</p>          | <p>27 ごはん<br/>いり鶏<br/>白和え<br/>すまし汁</p>                    | <p>28 ごはん<br/>麻婆豆腐<br/>もやしのナムル<br/>大根中華スープ</p>          | <p><b>まんばのけんちゃん</b></p> <p>(まんばを使ったけんちゃん料理)</p> <p>香川県の郷土料理です。とっても美味しい1品でしたので簡単に紹介します。</p> <p>高菜の仲間であるまんばを煮こぼした後、水にさらして十分アクを抜いたものに、豆腐・油揚げ等を入れて煮びたしにしたものです。</p> <p>まんばがないときは、小松菜などでも美味しいですよ。まんばは冬になってからが旬のため、香川の冬の料理だそうです。</p> |                                |
| <p>きなこおはぎ<br/>いりこ<br/>お茶</p>                                                                                                                                                       | <p>小丸パン<br/>果物<br/>牛乳</p>                               | <p>すいとん<br/>お茶</p>                                        | <p>蒸し里芋<br/>昆布<br/>お茶</p>                               |                                                                                                                                                                                                                               |                                |

## 心とからだをつくる食事って...?



昨年末、香川県で開催された全国保育所給食セミナーに参加しました。子どもの発達や乳幼児期の食のありかた、保育と食についての情勢を講演や実践報告、意見交換などで学び合います。このセミナーに参加して学んだことをお伝えしたいと思います。

子どもたちにとって食事は栄養補給だけではありません。食事から「安心」や「楽しさ」を感じています。まず「安心」は食品が安心安全ということはもちろんですが、どんな人が作ってくれたかを知っていることが安心に繋がります。お弁当の日に子どもたちがとっても嬉しそうなのは、お父さんやお母さんが作ってくれたという安心感からなのかもしれません。それから「楽しさ」は誰とどんなふうに食べるかということです。大好きな家族や友達と一緒に食べるということはそれだけで嬉しく楽しいものです。そして玉ねぎの皮むきなどお手伝いをして食材に触れる、きゅうりを食べるとポリポリと音がする、香ばしく炒ったゴマで和え物をするなど大人にとってはちょっとしたことで子どもにとっては新鮮で楽しく、そしておいしく食べることができます。給食では1月の献立のおせち料理をお皿ではなく重箱に詰めました。するとそれだけで子どもたちは目をきらきらさせて喜んでくれ、その姿をみて私たちも嬉しく思い、その日の給食は一段とおいしく感じました。

‘食べることは生きること’ 子どもたちは1回1回の食事健康なからだを心を作っていきます。その1日3食あるうちの貴重な1回を保育園で食べています。子どもたちがほっと安心してわくわくするような楽しい食事時間を過ごせるように愛情込めて給食を作りたいと思います。