



2月献立



2022年度2月予定献立表

ひまわり第2保育園

* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
<p>暦の上では、立春をむかえますが、1年で1番寒い時期です。生活リズムを整え、しっかり食べて、たっぷり寝ることを意識して、元気に過ごしましょう。</p> <p>2月3日は節分です。給食では、鬼の嫌いなイワシや大豆を食べて、みんなの〇〇鬼をやっつけますよ。</p>		<p>ごはん 豆腐ステーキ あすこのソテー すまし汁</p> <p>1</p>	<p>ごはん 鶏肉とごぼうの甘辛和え 大根の煮物 味噌汁</p> <p>2</p>	<p><節分献立> ごはん イワシのパン粉焼き 五目豆 すまし汁</p> <p>3</p>	<p>焼きそば 味噌汁</p> <p>4</p>
		<p>五平餅 煮豆(パング豆)・お茶</p>	<p>豆腐ホットケーキ するめ・牛乳</p>	<p>恵方巻・お茶</p>	<p>かぼちゃパン・昆布・お茶</p>
<p>ごはん がんものそぼろ煮 あらめの中華和え 味噌汁</p> <p>6</p>	<p>ごはん 魚の塩麹焼き きんぴらごぼう すまし汁</p> <p>7</p>	<p>ごはん 豚肉と里芋の ごま味噌煮 ブロッコリーの おかか和え わかめスープ</p> <p>8</p>	<p>ごはん おからナゲット 刻み昆布のサラダ 人参の煮物 味噌汁</p> <p>9</p>	<p>ごはん 肉じゃが ほうれん草と もやしのお浸し 味噌汁</p> <p>10</p>	<p>建国記念日</p> <p>11</p>
<p>もちもち芋まんじゅう いりこ・牛乳</p>	<p>小豆おにぎり・昆布・お茶</p>	<p>みたらし団子・するめ・お茶</p>	<p>干し柿蒸しパン・いりこ・牛乳</p>	<p>青のりおにぎり・するめ・お茶</p>	
<p>ごはん 魚のにんにく醤油焼き 干し大根の煮物 ごまみそ汁</p> <p>13</p>	<p>ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル みそ汁</p> <p>14</p>	<p>切り干し中華おこわ 高野の煮物 キャベツのゆかり和え すまし汁</p> <p>15</p>	<p>ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 結び昆布の煮物 すまし汁</p> <p>16</p>	<p>お弁当の日</p> <p>17</p>	<p>塩むすび すいとん汁</p> <p>18</p>
<p>あらめおにぎり・いりこ・お茶</p>	<p>焼き芋・昆布・牛乳</p>	<p>あすこの海苔巻き するめ・お茶</p>	<p>きな粉団子・いりこ・牛乳</p>	<p>レーズンパン・昆布・牛乳</p>	<p>人参パン・するめ・お茶</p>
<p>ごはん 魚のみそ竜田焼き 春雨の酢の物 すまし汁</p> <p>20</p>	<p>ごはん 高野のから揚げ ほうれん草の おかか和え 味噌汁</p> <p>21</p>	<p>ごはん 焼きさばと 白ねぎの煮物 じゃが芋のグリル焼き 豆乳味噌汁</p> <p>22</p>	<p>天皇誕生日</p> <p>23</p>	<p>ごはん 肉団子の真珠蒸し あらめの煮物 味噌汁</p> <p>24</p>	<p>チキンライス すまし汁</p> <p>25</p>
<p>ごまじゃおにぎり するめ・お茶</p>	<p>煮込みうどん・お茶</p>	<p>きな粉おはぎ・いりこ・お茶</p>		<p>よもぎ大福・昆布・お茶</p>	<p>ほうれん草パン するめ・お茶</p>
<p>ごはん 手羽元の照り焼き あすこの白和え 味噌汁</p> <p>27</p>	<p>ごはん 豆腐の五目焼き 納豆和え そうめん汁</p> <p>28</p>	<p>五感が刺激されることで子どもの感受性が養われ、脳も活性化します。子どもだけでなく、大人も五感を意識しながら食に関わっていると、より楽しい食卓になるでしょう。食事の際に関わる時に、「いいにおいだね」(食べている時)「〇〇な音がするね」など、感じることを言葉にして伝えてあげること、子ども自身も食事により興味関心が深まっていきますよ。</p>			
<p>切り干しおにぎり するめ・お茶</p>	<p>みそスコーン・いりこ・牛乳</p>	<p>↓ ひよこぐみ おさかな(とびうお)だ〜、触って みたいな…</p>	<p>↓ 「すくみ (ぶいを見た時) 「おおきなおさかな(ぶい)〜」「しっぽも ある〜」「おなかがフニフニしてる〜！」</p>		

五感とは?

人間の5つの感覚器官で感じ取ったものを「心」に伝えること。「心」の命令で身体に指令を出します。

視覚…目で視る感覚

聴覚…音を耳で聴く感覚

嗅覚…鼻で匂いを嗅ぐ感覚

味覚…舌で感じる味の感覚
(甘味、酸味、塩味、苦味、うま味)

触覚…肌が物に触れた時に感じる感覚



「わ〜、ゆげだ〜！ いいにおだね、おいしいぞう!!」
↓ (そうぐみ 羽釜で炊飯をした時)



↑ きりんぐみ 「こうじの匂いってお酒みたい」「かたまりをこやって、バラバラにほぐすんだよね」(みぞ作り)



←うさぎぐみ
玉ねぎの皮むき



「皮をむいたら、中は白いんだね」

「なんだか、涙がでてくるね。」



↑ くまぐみ グリーンピースの豆だし
「お豆がいっぱい入っている！ 並んでかわいいわね」

食べておいしい☆みんな
で食べるともっとおいしい!!



普段、子どもたちと関わる中で、自然と五感を刺激している事が沢山あります。健やかな成長を願って、豊かな経験を増やしてあげましょう。