

2月献立表

3歳以上児 食育目標

●お箸の持ち方を見直し、正しい持ち方でおいしく食べる。

3歳未満児 食育目標

●冬の野菜を美味しく食べる。

日	曜	献立名		材 料 名 と 役 割			お や つ		栄養価(kcal)		
		主食	お か ず	熱と力	血や肉	体の調子を整える	午前	午後	3歳未満	3歳以上	
1	金	おにっこごはん	さばの塩焼き・温野菜 すまし汁(豆腐・菜花)	食パン、マヨネーズ 米	牛乳、木綿豆腐、ウインナー さば、炒り大豆、しらす干し	キャベツ、トマト、きゅうり、奈花 にんじん	牛乳 りんご	牛乳 恵方ロールパン	557	548	
2	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		
4	月	ごはん	イカの煮寄せ 味噌汁(おつゆ麩・わかめ)	おつゆ麩 米、三温糖	牛乳、イカ、卵、 はんぺん、凍り豆腐	ほうれん草、たまねぎ、しめじ えのき茸、ねぎ、わかめ、キウイフルーツ	牛乳 米菓	牛乳 キウイフルーツ	481	428	
5	火	ごはん	さばの生姜焼き・温野菜 味噌汁(里芋・大根)	マヨネーズ、ホットケーキmix 米、キャノーラ油、里芋	牛乳、さば、味噌 油揚げ	キャベツ、きゅうり、トマト、だいこん ねぎ、にんじん、ごぼう、生姜	牛乳 みかん	牛乳 蒸しパン(チョコ)	496	480	
6	水	ごはん	肉じゃが 大根とツナのドレッシング和え	じゃがいも、フレンチドレッシング 米、三温糖、キャノーラ油、ごま	牛乳、豚肩ロース肉 ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、コーン缶、グリーンピース(冷)	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	516	454	
7	木	ごはん	さわらの野菜あんかけ ひじきと薩摩芋の炒り煮	サツマイモ、片栗粉 米、三温糖、キャノーラ油	牛乳、さわら、油揚げ ヨーグルト	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(茹) にら、ひじき、しめじ、グリーンピース(冷)	牛乳 米菓	牛乳 ヨーグルト	471	428	
8	金	ごはん	鶏肉と白菜のクリーム煮 もやしと竹輪のごま和え	パン、片栗粉、ごま 米、三温糖	牛乳、鶏もも肉 生クリーム、ちくわ	もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ 小松菜、しめじ、コーン缶、生姜	牛乳 りんご	牛乳 パン	465	415	
9	土	お弁当・水筒						お茶 米菓	お茶 米菓		
11	月	建国記念の日									
12	火	ゆかりごはん	煮しめ はくさいのごま酢和え	さといも 米、三温糖、ごま	牛乳、厚揚げ、しらす干し うずら卵(水煮)	はくさい、だいこん、板こんにやく にんじん、ブロッコリー、みかん	牛乳 米菓	牛乳 みかん	470	426	
13	水	食パン ごはん	揚げ麺の野菜あんかけ 中華スープ(カニかま)	インスタント揚げ麺、片栗粉 米、三温糖、キャノーラ油	牛乳、豚肩ロース肉 卵、カニかまぼこ	はくさい、チンゲン菜、にんじん ピーマン、たけのこ、ねぎ	牛乳 みかん	牛乳 米菓	539	518	
14	木	牛丼・三色なます			米、三温糖、ごま	牛乳、牛もも肉 しらす干し	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん ねぎ、焼き海苔	牛乳 米菓	牛乳 プリン	518	444
15	金	ごはん	さばの竜田揚げ・温野菜 味噌汁(薩摩芋・白菜)	パン、薩摩芋、片栗粉 米、三温糖、キャノーラ油	牛乳、さば、味噌 油揚げ	キャベツ、きゅうり、トマト、生姜 ねぎ、はくさい、にんじん、ごぼう	牛乳 バナナ	牛乳 パン	513	482	
16	土	生活発表会									
18	月	ごはん	ちくわの柳川風煮 キャベツの昆布サラダ	米、三温糖、ごま油	牛乳、卵、ちくわ	キャベツ、ごぼう、にんじん、塩昆布、りんご たまねぎ、ブロッコリー、グリーンピース(冷)	牛乳 米菓	牛乳 りんご	467	403	
19	火	ごはん	鶏肉の唐揚げ・温野菜 マカロニナポリタン	フジッリマカロニ、マヨネーズ 米、片栗粉、キャノーラ油、カステラ	牛乳、鶏もも肉 ホイップクリーム	キャベツ、きゅうり、トマト、生姜 ピーマン、いちご、キウイフルーツ	牛乳 米菓	牛乳 ケーキ	548	534	
20	水	ごはん	さわらの南部焼き・温野菜 切り干し大根と里芋の旨煮	さといも、マヨネーズ 米、三温糖、キャノーラ油	牛乳、さわら、油揚げ	キャベツ、きゅうり、トマト、グリーンピース 切り干し大根	牛乳 バナナ	牛乳 米菓	515	443	
21	木	ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ 米、三温糖、キャノーラ油	牛乳、豚肩ロース肉 ハム、味噌	キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン ねぎ、たけのこ(茹)、コーン缶、生姜	牛乳 みかん	牛乳 ヨーグルト	497	470	
22	金	ごはん	八宝菜 ほうれん草とえのき茸のお浸し	パン、片栗粉、すりごま 米、三温糖、キャノーラ油	牛乳、豚肩ロース肉、卵、イカ うずら卵(水煮)、赤板	ほうれん草、はくさい、にんじん、たまねぎ たけのこ(茹)、えのき茸、ピーマン、椎茸、生姜	牛乳 りんご	牛乳 パン	486	432	
23	土	園舎消毒									
25	月	ごはん	おでん ひじきとにんじんのサラダ	じゃがいも、フレンチドレッシング 米、三温糖、キャノーラ油	牛乳、うずら卵(水煮)、赤板 厚揚げ、ちくわ、ツナ油漬缶	だいこん、板こんにやく、にんじん きゅうり、コーン缶、ひじき、キウイフルーツ	牛乳 米菓	牛乳 キウイフルーツ	482	447	
26	火	ごはん	さばの味噌煮・温野菜 なら和え	ホットケーキMIX 米、三温糖、	牛乳、さば、味噌 油揚げ、茹であずき缶	だいこん、にんじん、れんこん、もやし ほうれん草、しめじ、糸こんにやく、生姜	牛乳 米菓	牛乳 蒸しパン(小豆)	466	427	
27	水	コッペパン ごはん	クリームシチュー オレンジ枝豆のサラダ	じゃがいも、フレンチドレッシング 米、キャノーラ油	牛乳、鶏もも肉 チーズ、生クリーム	レタス、たまねぎ、みかん缶、ほうれん草 コーン缶、にんじん、えだまめ	牛乳 みかん	牛乳 米菓	475	438	
28	木	ごはん	さけの塩焼き・温野菜 ふし麺汁	ふしめん 米、キャノーラ油	牛乳、さけ、鶏もも肉	キャベツ、トマト、きゅうり、ほうれん草 たまねぎ、えのき茸、ねぎ、にんじん	牛乳 バナナ	牛乳 プリン	553	485	

注：材料購入の都合上で予定を変更する場合があります。 ※給食サンプルの中に、午後のおやつも展示しています。
注：さくら・ばら組の第2・第4水曜日の給食は、パンと牛乳となり、午後のおやつは お茶 となります。
注：栄養価(エネルギー)について 3歳以上児については 主食 を抜いた 熱量 (kcal) となります。

五感を使って食事を楽しむ

人は料理を五感で味わって食べています。
「食にまつわる五感」を意識しながら子どもと食事することによって、料理をよりおいしく食べ、食べ物や食事への興味や関心を高める作戦をご紹介します。
★五感をフルに使う方法
食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じています。しかし、意識をせずに、何気なく食べていると、「この食べ物は好き! 嫌い!」と、単純になりがちです。食卓では、今日の料理、食材に注目して、五感を意識して食べることを心がけましょう。

- | | | |
|----|---------|-----------------|
| 味覚 | 舌で味わう | 甘味・塩味・苦味・酸味・うま味 |
| 視覚 | 目で見る | 食材の色・形 |
| 嗅覚 | 鼻で嗅ぐ | 出汁や素材の風味 |
| 触覚 | 手・口で触れる | 触りごこち・舌触り・食感 |
| 聴覚 | 耳で聞く | 食べた時の音・周りの声 |

★楽しい食事で幸福感アップ

食を楽しみながら生活していると、「食べ物つながり」で、楽しい思い出をたくさんつくることができます。「盆踊り大会で食べたスイカがおいしかった」「遠足で食べたおにぎりの梅が甘酸っぱくておいしかった」「田舎のおばあちゃんにつくってもらったみそ汁のにおいがする」など。子どもにとって楽しい雰囲気の中で食べた物は、それ以降、その食べ物を見た時に幸福な記憶として思い出されます。

★「健康な食事」を楽しむために大切なこと

主食・主菜・副菜のそろった食事

子どもにとって毎日の食事は「食べる教材」です。いろいろな教材に出会うためには、季節の食材を使った料理を食べるのが一番。主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけることで、いろいろな食材を体験することができます。

穏やかな食環境

食べることに集中できる環境を整えることが大切です。テレビを消して、おもちゃを片付けて、食卓の上に料理を並べましょう。食事の少し前から、声をかけて、「ごはんの時間」が近づいていることを子どもに知らせ、子どもの気持ちを食事に向かわせてあげましょう。

楽しい会話

食事の会話は、子どもへの刺激になり、子どもの食べる意欲を育みます。ポイントは、五感を意識して、食べて感じたことを楽しく表現すること。例えば、「トマトが赤いね!」「とろとろで温かくなるね!」など。忙しい毎日ですが、大人が食べることを楽しむことで、子どもの食事が、返ってスムーズに進むこともあります。大人も五感を使って食事を楽しむことを心がけましょう。

【無理強い逆効果】

- ・食べないとおもちゃで遊ばないよ。
- ・食べたら、おいしい「いちご」を食べさせてあげる。
- ・せつかく作ったんだから、少しでも食べて。

主食・主菜・副菜をそろえる



穏やかな食環境をつくる



楽しい会話をする

