

2024

第二ゆりかごWEG学院

1月

食育だより

明けましておめでとうございます。今年も子供たちが食に興味を持ち、楽しい食事ができるようなメニューを取り入れていきます。安全でおいしい給食をつくるために給食室一同頑張っています。どうぞよろしくお願いいたします。



～ 食事のマナーを知ろう！～

※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることが大切です。食べる楽しみを親子で分かち合いながら、基本的なマナーを少しずつ教えていきましょう。

食事マナー ○×クイズ

Q1
ごはんをたべるまえは てをあらう



Q2
ごはんをたべるときには「こんにちは」をいう

こんにちは



Q3
ひじをつきながら ごはんをたべる



Q4
くちのなかに たべものをいれたまま おしゃべりする



Q5
おちゃわんをもつてたべる



Q6
ごはんをたべおわったら「ごちそうさま」をいう

ごちそうさま



「いただきます」

「食事に関わってくれた人たちへの感謝」

料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、魚を獲ってくれた人など、その食事に関わってくれた人たちへの感謝のこころを表しています。

「食べ物への感謝」

肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、食べ物への感謝のこころを表しています。



「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」は駆け回るといって、食事を作っておもてなしをするために駆け回る様子を表しています。この食事のために、いろいろと大変な思いをして準備してくれた人たちへの感謝を込めて「様」がつき、食事の後に「ごちそうさまでした」とあいさつするようになりました。



クイズの答え ①○ ②× ③× ④× ⑤○ ⑥○

チンビン

◆材料 (子供4人分)

- ◎薄力粉 100g
- ◎片栗粉 20g
- ◎ベーキングパウダー 2g
- ◎粉黒糖 30g
- ◎上白糖 15g
- ・水 140g
- ・サラダ油 6g
- ・サラダ油 焼き油

◆作り方

- ①◎の粉類をボウルに合わせ、よく混ぜる。
- ②水、サラダ油を加え混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、生地をなるべく薄くフライパンに広げ、両面焼く。
- ④焼きあがったら皿に移し、冷めたら生地をくるくると巻く。

クレープのように薄く焼くと、最後に巻きやすくなります。水の量は調整しながら加えて下さい。

沖縄県のこども園調理師さん

琉球料理として伝統のあるお菓子で、昔は、子供たちの健やかな成長を祈願して振舞われた特別なものでした。今ではスーパーに売っているほど沖縄県民にとって身近なお菓子になっています。簡単に作れるので、ぜひご家庭でも作ってみてくださいね♪

1月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジみかんの中からの使用となります。

曜日	今年もよろしく お願いいたします! 2024			木	金	土
日				4	5	6
献立	お弁当日			りんごタルト 牛乳	ごはん 白身魚の味噌焼き 紅白なます お雑煮風 フルーツ	かやくうどん ほうれん草の炒め物 フルーツ
おやつ				さつま芋きんとん 牛乳	ゆかりおにぎり 野菜ジュース	
日	8	9	10	11★鏡開き	12	13
献立	成人の日	胚芽ロール かぶの豆乳シチュー いんげんのツナ和え フルーツ	ごはん 八宝菜 もやしの磯和え 中華スープ トマト	ごはん 白身魚の香味焼き ひじき煮 ほうれん草のすまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのオーロラソース和え 小松菜の味噌汁 トマト	豚丼 ブロッコリーのおかか和え フルーツ
おやつ		コーンチーズ蒸しパン 牛乳	ストロベリーケーキ 牛乳	芋ぜんざい お茶	いちごムース	メロンパン 牛乳
日	15	16	17	18	19	20
献立	ごはん カレーの煮付け ちくわの甘辛炒め 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	ごはん 揚げささみのレモン風味 大豆の五目煮 えのきの味噌汁 トマト	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 新庄味噌の味噌汁 トマト	ごはん さばのおかか揚げだし 春雨サラダ しめじのすまし汁 フルーツ	ロールパン ミートソースパグティ ポテトサラダ 野菜スープ フルーツ	みそラーメン 小松菜のナムル フルーツ
おやつ	ドームケーキ 牛乳	ココアクッキー ジョア/牛乳	お好み焼き お茶	じゃこトースト 牛乳	バイクドさつま芋ケーキ 牛乳	わかめおにぎり 野菜ジュース
日	22	23	24	25	26	27
献立	ごはん 白身魚の人参衣揚げ ブロッコリーのドレッシング和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	ごはん 豚肉と根菜の煮物 もずくの酢の物 豆乳味噌汁 トマト	ごはん さばのごまだれ焼き 大根のそぼろあん 小松菜のすまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し わかめの味噌汁 トマト	ごはん 肉じゃが 白菜のゆかり和え 豆腐のすまし汁 トマト	麻婆丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	ゼリー せんべい	クリームポタージュ クラッカー	カステラ 牛乳	チヂミ お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	クロワッサン 牛乳
日	29	30	31★愛菜の日	1、2月は広島県の「新庄みそ」です。日本三景宮島と瀬戸内の穏やかな自然のもと、牡蠣の産地として知られる広島産の牡蠣エキスを使用してるやかな味に仕上げました。		
献立	カレーライス マカロニサラダ フルーツ	ごはん 白身魚のねぎ焼き 人参しりしり 厚揚げの味噌汁 フルーツ	ごはん 豚と野菜の味噌炒め ひじきサラダ 春菊のスープ トマト			
おやつ	マドレーヌ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	えびせん りんごジュース			

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日				4	5	6
おやつ				ポーロ 牛乳	みかん缶	ビスコ 牛乳
日	8	9	10	11	12	13
おやつ	成人の日	クラッカー 牛乳	人参スティック 牛乳	ウエハース 牛乳	ちりめん お茶	せんべい 牛乳
日	15	16	17	18	19	20
おやつ	ポーロ 牛乳	黄桃缶	パン りんごジュース	ビスコ 牛乳	クッキー 牛乳	ビスケット 牛乳
日	22	23	24	25	26	27
おやつ	人参スティック 牛乳	せんべい 牛乳	白桃缶	クラッカー 牛乳	チーズ お茶	ウエハース 牛乳
日	29	30	31			
おやつ	ヨーグルト	クッキー 牛乳	ちりめん お茶			