



まだまだ寒さが厳しい2月です。冷え込む日と寒さが和らぐ日をくり返しなが、春が少しずつ近づいてきます。寒暖差で体調をくずしやすい時季なので、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。



今年の恵方は「西南西」です。



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいですね。

フリー参観のアンケート集計について

試食会に参加いただきありがとうございました。アンケートを載せさせていただきます。

- * 偏食 (20 人/68 人中) * マナー (17 人/68 人中) (例えば、遊びたべ、テレビを見てしまう、箸(茶碗)の持ち方等
- * 食量 (12 人/68 人中) (例えば帰ってすぐおやつ食べ、晩御飯食べられない、おかし欲しがる)
- * 栄養バランス (11/68 人中) * おやつとの与え方 (10 人/68 人中) * レシピを知りたい (8 人/68 人中)
- * 朝食 (2 人/68 人中) * 食事の時間がかかる (1 人/68 人中) * 衛生面 (2 人/68 人中) * 薄味 (2 人/68 人)
- * 肥満 (2 人/68 人中) * 排便 (5 人/68 人中) * アレルギー (2 人/68 人中) * 特に無し (27 人/68 人中)

- ・ 自宅で作る料理の味付けが少し濃すぎたと感じました。参考にさせていただきます。
- ・ いつも美味しい給食を作っていただきありがとうございます。
- ・ 毎日食べられる子どもがうらやましいです。
- ・ このような食事を出して頂いているということで、安心して園に通わせる事ができます。
- ・ 八宝菜も具がたくさん入っていて、味も美味しいのでレシピをもらいたいです。
- ・ 味付けはちょうどよく美味しかったです。温かい食事がとれるのは良いです。
- ・ 食材の色彩もきれいでした。全体的に優しい味付けで良かったと思います。子ども達への食育の思いが感じられました。
- ・ おかわりができるように工夫していると聞き、それは良いと思います。
- ・ 展示食を毎日見ていました。今回試食が出来、良かったです。ダンが効いて、毎日食べてる子どもがうらやましく思いました。
- ・ 行事食もいつも豪華ですね。
- ・ 同じ物を作ろうと思ってもできないので園で食べてもらえると安心です。
- ・ 園児一人一人の食べっぷりを把握されていて嬉しかったです。またこのような機会がほしいです。
- ・ 野菜も少しずつ食べてもらえるように考えたいと思います。
- ・ お魚メニューが好きなうちの子は帰ってきて「最高のメニューやった！」と教えてくれます。家で作れない物も美味しく食べてくれるようでとても助かります。
- ・ 家では野菜を残しがちなので、給食でしっかり食べており安心。

- ・ 八宝菜は色がきれいで見た目もすごく良かったです。中華スープはコーンが入っていて甘味も加わり子ども達も食べやすそうでした。家でも入れようと思います。
- ・ 大人のより薄味で美味しかったので、家でももう少し薄くしてもいいかなと思いました。
- ・ 安心しました。良いお昼ご飯でした。
- ・ さばが美味しかったです。味噌汁も味付けばつぐんでした！！
- ・ 想像していたよりかなり美味しくてびっくりしました。自分の子どもの頃とは全然違います。
- ・ 色々なものを食べておいしさが分かることは子どもにとって大切だと思いました。
- ・ なめこ汁はだしを取られているとの事で、風味がすごく良かったです。松風焼きは子どもが好きな味付けでご飯が進みました。和え物も野菜嫌いの子でも食べやすい味でした。
- ・ 鮭の身がふっくらしていて美味しかったです。白和えの味付けも食べやすかったので家でも参考にしたいです。
- ・ 白和えは野菜の茹で加減も良く、ごまペースト状でなめらかでした。鮭もふわっと新鮮でした。
- ・ タンメンのスープ特に美味しかったです。野菜もたっぷりとれます。給食のおかげで今まで食べられなかった野菜もイイイヤ言わず食べてくれるようになりました。
- ・ 基本、平日は作り置きをするのですが、メニューがあまり良くないのか全然食べてくれない日が多いので、また参考にします。
- ・ すべて美味しくいただきました。クリームシチューは少し熱かったです。色々な具が入り本当に美味しかったです。量や大きさが丁度良く食べやすかったです。



3(月)・・・おやつに鬼ケーキをします(今年は2月2日が節分です)

21(金)・・・誕生会では、大好評の「BLT(ベーコンレタス)バーガー」をします。大きなお口でほおぼってね!

28(金)・・・ひな祭りでは、ピンク色、白色、春の訪れを感じる菜の花や錦糸卵、梅の花の人参を散らしたひな散らし寿司をします。お楽しみにね♪



旬のサツマイモを使った昆布おさつコロケ

2月の平均値

や、甘納豆を使った蒸しパンが登場します。

今月もたくさん食べてくださいね♪

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	平均量	576kcal	18.8g	21.2g	1.8g 未満	250mg

タンドリーチキン(4人分)

鶏もも肉2枚 塩、胡椒少々 (つけこみ調味料 プレーンヨーグルト 180g カレー粉小さじ1弱
ケチャップ大さじ2 おろしんにんにく小さじ1 おろししょうが小さじ1)

- ①鶏もも肉は皮にフォークでたいておく。塩、胡椒をしておく。
 - ②つけこみ調味料を混ぜて、そこへ鶏肉をつけ、最低1時間はおいておく。
 - ③鶏肉を出して、ある程度調味液がついたまま天板に置く。
 - ④230度のオーブンで15~20分ほど、香ばしく焦げ目がつくまで焼いて出来上がり。
- グリルで焼く場合は、中火ぐらいにし、焦げないように気を付ける。骨付きの肉で焼いても美味しいでしょう。



食育の取り組み



1月は行事食として「七草がゆ」「お汁粉」が登場しました。朝からおかゆ食べてきたよ~という子どももいましたが、少しおかゆは苦手・・・という子や、「おしろこかぁ」と苦笑いする子もいました。年に1度しか登場しないし、あまり食べたことがないので苦手意識はありましたが、お汁粉もおかわりする子はたくさん食べてくれました。年中行事の食べ物を伝えていくことも大切なことだと、子どもにもお話しました。



↑お汁粉です!

♪ひまわり組クッキングの様子♪



↓七草を取り出しました。



コロコロ、まるくなあれ!
おいしくなあれ!



ゆかりとワカメのおにぎりを作ったよ!美味しかったね♪

♪ほろ組さん、3色栄養のお話をしました♪赤(体を作る)、黄(力になる)、緑(病気になるににくい)

三色の食べ物のダンス&色分けクイズもしました♪



しまじろうの紙芝居を読みました。

