

# 献立表



2020年2月  
五十川保育園



年が明けて、早いもので1ヵ月がたちました。

冬から春への季節の変わり目が立春ですが、その前日の事を季節の節を分けるといった意味で「節分」と呼んでいます。節分では、「鬼はそと、福はうち」のかけ声をかけながら、1年を健康で過ごせるように願いを込めて、炒った大豆をまきます。炒った大豆を使うのは、生の豆をまいた後に拾い忘れて、その豆から芽が出るのは良くないと言われている為です。この時期は、不順な天候が続く為、病気になりやすく「身体の中の邪気（病気）を追い払う」といった願いも込めて豆を年の数だけ食べます。



## 食事のマナー

食事をするとき、どんな姿勢で食べていますか？

背筋をピンと伸ばし、正しい姿勢で食事をしている姿は見た目にも美しいですね。また、正しい姿勢で食事をすることで、消化管への負担が少なくなって食べ物の消化・吸収がよくなったり、しっかり噛んで食べられるようになったりと、いいことがたくさんあります。

小さい子どもにとっても、正しい姿勢は心地よい食事につながりますので、食事の環境を整えてあげましょう。

### 正しい姿勢とは

#### ◆テーブルに向かって真っすぐ座る

斜めや横を向いてお腹がよじれていませんか？両手がきちんと机の上に出るように真っすぐ座りましょう。

#### ◆胸とへその間にテーブルがくる高さで、テーブルとの間はこぶし1つ分程度開ける

テーブルが高すぎたり距離が離れすぎたりすると、手で上半身を支え、手が自由に使えず子ども自身の食事への負担や動きの制限が大きくなります。

#### ◆イスに深く腰掛け、背筋を伸ばす

背もたれによりかかる状態になっていませんか？

#### ◆足裏がしっかり地面についている

足がブラブラしていませんか？足裏で踏ん張る力が「噛む力」を支えます。

姿勢を正して食べることは食事マナーの基本ですが、子どもにとってはとても窮屈なことです。とはいえ、食事は毎日おこなう行為であり、そのくり返しによって食習慣ができていきますので、基本的な食事のマナーについては、小さい頃からぜひ身につけたいものですね。食べる楽しみを分かちあいながら、そのなかでマナーを少しずつ教えてあげましょう。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長	
				10時		
15	29	土	味噌うどん バナナ 林檎ジュース	⊕ うの花クッキー	⊕せんべい	
3	17	月	麦御飯 ハンバーグ ゆでブロッコリー きのこ豆乳のコンスープ	⊖ 鬼まんじゅう	⊕ バナナ	⊕ 林檎
4	18	火	麦御飯 清汁 魚の胡麻味噌焼き サラダ菜 五目きんぴら	⊖ 苺 クラッカー	⊕ チーズ	⊕ 丸ボーロ
5	19	水	麦御飯 鶏肉の甘辛煮 ソテー 厚揚げと里芋の味噌汁	⊖5日ドーナツ 19日米粉の 人参おやき	⊕ みかん	ヨーグルト うの花クッキー
6	20	木	麦御飯 おでん 煮豆	⊖ スイートポテト	⊕ ウエハース	⊕ パイン缶
7	21	金	ロールパン 野菜スープ 豆腐とチーズの卵焼き レタス ひじきのマリネ	⊖ ココアゼリー	⊕ キウイフルーツ	⊕ 桃缶
8	22	土	シーフードスパゲティ バナナ 野菜ジュース	⊕ ブランクッキー	⊕ 林檎	
10		月	麦御飯 コロケ トマト 豆腐とコロコロ野菜の清汁	⊖ チーズケーキ	⊕ せんべい	⊕ バナナ
25		火	麦御飯 清汁 サラダ菜 チキンチャップ 南瓜とさつま芋のサラダ	⊖ ドーナツ	⊕ 苺	⊕ 源氏パイ
12	26	水	ぶどうパン ブイヤベース ほうれん草と卵のベーコンソテー	飲むヨーグルト 米粉の きな粉クッキー	⊕ パイン缶	⊕ みかん
13	27	木	しらす御飯 大豆と豚肉の黒酢煮 白菜のスープ	⊖ フルーツサンド	⊕ ウエハース	⊕ 野菜スティック
14	28	金	麦御飯、 カレー煮 小松菜とひじきの和え物	⊖ プリン	⊕ 林檎	⊕ ゼリー
行事		18日誕生会				⊖ スキムミルク
		昼食	きのこベーコンの洋風混ぜ御飯 マセドアンサラダ	鶏のマリネ焼き 一口ゼリー	レタス	⊖ 豆乳 ⊕ 牛乳
		3時	ぶどうジュース クレープ			