

月	火	水	木	金	土
2 ごはん 鶏肉の磯焼き ごぼうサラダ 厚揚げの味噌汁 牛乳 バナナスコーン	3 節分献立 ひじきと大豆の ドライカレー 春雨の酢の物 果物 牛乳 鬼まんじゅう	4 ごはん 魚の味噌煮 かぼちゃと金時豆のサラダ キャベツの コーンソイスープ お茶 具だくさんすいとん	5 ごはん 長いもハンバーグ あすっこのおかか和え かぶの味噌汁 牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮	6 和風あんかけうどん 里芋とじゃこのサラダ 果物 牛乳 鶏そぼろおにぎり	7 午前と午後のおやつ 
9 豚ごぼうラーメン あらめの煮物 果物 牛乳 味噌焼きおにぎり	10 ごはん 鮭ときのこのおろしかけ れんこんの梅マヨ和え 小松菜の味噌汁 牛乳 さつまいものブラウニー	11 建国記念の日 	12 はと麦ごはん 酢豚 ほうれん草のナムル 切干大根のスープ 牛乳 レーズンシュガートースト	13 鶏肉とまいたけの 炊き込みおこわ 魚の照り焼き 白菜の昆布和え じゃがいもの味噌汁 牛乳 バースデーケーキ	14 午前と午後のおやつ
16 中華風肉味噌うどん ひじきとハムのマリネ 果物 牛乳 茶飯おにぎり	17 ごはん 魚のコーンマヨ焼き ビーフンサラダ 麩の味噌汁 牛乳 スイートポテト	18 ツナマーボー丼 大根と豚肉のうま煮 チンゲン菜のスープ 牛乳 りんごのマフィン	19 ごはん 魚のねぎ味噌焼き 納豆和え どさんこ汁 牛乳 肉団子の真珠蒸し	20 ごはん 高野豆腐の チーズ入り照り焼き ブロッコリーのサラダ なめこの味噌汁 牛乳 抹茶マーブルクッキー	21 午前と午後のおやつ
23 天皇誕生日 	24 牛肉とあすっこのチャーハン かぼちゃの 味噌ドレッシング和え 春雨スープ 牛乳 黒ごまきなこのパウンド	25 ごはん 魚のバーベキューソースかけ キャベツとわかめの 和風サラダ 高野豆腐の味噌汁 牛乳 おからのカレー春巻き	26 ごはん 里芋と鶏肉のはちみそ和え ブロッコリーと 油揚げのごま酢和え ゆばのすまし汁 牛乳 ピザトースト	27 はと麦ごはん 鮭とほうれん草のグラタン 切干大根のサラダ れんこんのおろしスープ 牛乳 カップ肉まん	28 午前と午後のおやつ 



年が明け、あっという間に1か月が過ぎたように感じます。今年は雪がたくさん降り、子どもたちは大喜びです。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ雪が降り寒い2月になりそうです。

寒さから部屋を閉め切りがちですが、定期的な換気と手洗いやうがいなど心がけて感染症を防ぎましょう。そして、旬の冬野菜をたくさん取り入れた食事食べて元気に過ごしましょう。



2月3日は「節分」です

節分とは、季節の変わり目(節目)のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日を表します。2月の立春からは春ということで、一年の始まりとして特に大事にされてきました。

Q. どうして豆まきをするの?

季節の変わり目には邪気が生じると考えられており、それを追い払う意味で豆まきが行われます。

子どもたちが苦手なことに挑戦したり、克服したりする心を育むことができるように願いを込めたり、日本の伝統行事として次世代へ伝えることも大切にしていきたいと思っています。



～食事のマナーについて～

食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べるために、とても大切なことです。

こども園では、年齢にあった声がけをし伝えています。ご家庭では、大人の方がお手本となりマナーを伝えていきましょう。

◇正しい姿勢で食事をしましょう

机に対して椅子の高さが合っていないかったり、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。



クッションや座布団をお尻の下や背もたれに挟むことで椅子の高さや姿勢が安定するようになります。

踏み台などを置いて、足が地面につくようにしましょう。踏み台は牛乳パックでも作れますよ。

◇盛り付ける量を工夫しましょう

お子さんの食べられる量を盛り付けをしましょう。残さず食べる、作ってくれた人や食材に対する感謝の気持ちも大切です。



苦手な食べ物は、一口だけでも食べられるよう声をかけてみて、食べることができたら、しっかりと褒めてあげましょう。子どもの自身へと繋がります。

◇食後の片付けをしましょう

食後の片付けは、作ってくれた人や食材への感謝の気持ちの表れです。また、次に使う人や片づける人のことを考えるという思いやりの心を育むことにも繋がります。



食器を運ぶ



テーブルを拭く



椅子をしまう