

給食だより2月号

令和8年2月1日
株式会社食養の杜とやま

元気に登園してくる子どもたちの声と笑顔が冬の寒さを吹き飛ばすようです。
寒い冬、体を温め免疫力を高めるために、食事は大きな役割を果たします。
私たちの体は食べたものでつくられています。毎日の食事ですばらしい体を作りましょう！



今月の目標は「食事の手伝いをしましょう！」です。

食事の準備や後片付け、料理などの体験から、食の意欲・興味・関心を広げましょう。



楽しくお手伝い！



まずはお買い物。
今日の夕食は〇
〇だよ、何を買
おうかな？と聞
いてみましょう。

年齢に応じた調理の
お手伝いは子どもに
とって達成感があり、
自信につながりやす
いでしょう。調理の
お手伝いにも挑戦し
てもらいましょう。



食卓をきれいにふい
てもらいましょう。



食事中的会話で子どものお手
伝いを話題にしましょう。



ごちそうさまの後
は、食器を流しに
運んでもらいま
しょう。

「ありがとう」「助かったよ」と手
伝った子どもに感謝の言葉をかけま
しょう。役に立てたという喜びが子
どものやる気や自信につながります。
感謝する気持ちが育ち、感謝を口に
することの大切さを知ります。

献立紹介 今月は滋賀県の郷土料理「うち豆汁」です！

「うち豆」とは蒸した大豆を木槌でつぶし乾燥させたものです。
火が速く通り、味がしみこみやすく、やわらかい食感は老若男女問わず、食べやすくなっています。

材料(4人分)

大豆...40g
里芋...2個
かぶ...1個
油揚げ...1枚
豆腐...1/3個
ねぎ...1本
だし汁...800ml

1. うち豆は、大豆を洗って1時間つけてから熱湯で3分間ゆでて、水を切り、熱いうちにポリ袋に入れて5時間おく。木槌で一粒ずつ叩いて、平らにする。
2. うち豆を鍋に入れ、味噌1/4量を加え、だし汁で下煮しておく。
3. かぶは銀杏切り、里芋は皮をむいて一口大に切り、油揚げは湯ごし後、3cm長さに切る。
4. 鍋に、かぶ、里芋、油揚げを加えて、芋が柔らかくなるまで煮てから、残りの味噌と豆腐を加えて、味をととのえる。
5. お椀に盛ってから、ねぎを散らす。



レシピ・写真出典：農林水産省
webサイト
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/uchimame_jiru_shiga.html



今月の目標

食事の手伝いをしましょう！



の献立

毎月19日は食育の日。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。
今月は20日に滋賀県の「うち豆汁」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
2	月	星食べよ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の照り焼き・かぼちゃ煮・ごま和え	リッツクラッカー/牛乳
3	火	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・サワラの味噌焼き・五目煮豆・お浸し	ハッピーターン/お茶
4	水	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜風・大学芋・ゆでブロッコリー	雪の宿黒糖ミルク/牛乳
5	木	白い風船/牛乳	★ ゆかりご飯・メバルの唐揚げ・マカロニケチャップ・お浸し	ソフトサラダ/牛乳
6	金	ぱりんこ/牛乳	★ カレーライス・福神漬・菜果サラダ・一口ゼリー	マリービスケット/牛乳
7	土	ハッピーターン/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ソフトサラダ/ジュース
9	月	アンパンマンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のごま焼き・高野豆腐含め煮・梅肉和え	ぼたぼた焼き/牛乳
10	火	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・タラの海苔焼き・切干大根煮・お浸し	とんがりコーン/お茶
12	木	ベジたべる/牛乳	★ わかめご飯・豚肉の生姜焼き・ひじき煮・コールスローサラダ	きなこ餅せんべい/牛乳
13	金	ぼたぼた焼き/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキの唐揚げ・お浸し・玉ねぎの味噌汁・果物	前田のクラッカー/牛乳
14	土	ポテコ/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	スティックポテト/ジュース
16	月	たべっ子どうぶつ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のマーマレード焼き・さつま芋甘露煮・ごま和え	ハッピーターン/牛乳
17	火	アンパンマンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・ごぼうの甘辛煮・ゆでブロッコリー	ソフトサラダ/お茶
18	水	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の塩こうじ焼き・大根のうま煮・ゆかり和え	ミレービスケット/牛乳
19	木	星食べよ/牛乳	★ 青じそご飯・鶏の香味焼き・フライドポテト・りんごサラダ	ぼたぼた焼き/豆乳
20	金	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・コロケ・おかか和え・うち豆汁・果物	雪の宿黒糖ミルク/牛乳
21	土	プチポテト/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ハッピーターン/ジュース
24	火	ベジたべる/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・里芋のうま煮・お浸し	きなこ餅せんべい/お茶
25	水	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・ブリの照り焼き・厚揚げ煮・三色和え	アンパンマンソフトせんべい/牛乳
26	木	前田のクラッカー/牛乳	★ 青菜ご飯・オムレツ・煮豆・コーン和え	ぼたぼた焼き/野菜ジュース
27	金	ボーロ/牛乳	★ 五分つきごはん・サケの塩焼き・お浸し・きのこの味噌汁・果物	ソフトサラダ/牛乳
28	土	プチポテトのりしお/牛乳	★ バターロール・マーマレードジャム・おさかなソーセージ・牛乳	ポテコ/ジュース

★が主食です。