# 令和 2年　2月の給食献立表

桂 堂 学 園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 毎日提供<br>午前…牛乳<br>昼…主食<br>麦茶 | | | 1日<br>ごぼうメンチカツ<br>水菜とツナの<br>ゴマ酢和え<br>豆腐ときのこの<br>みそ汁<br>りんご |
| 3日　お誕生会<br>大豆じゃこごはん<br>サーモンフライ<br>ポテトサラダ<br>つくねと野菜のスープ<br>ケーキ <br>いちご | 4日<br>ぎょうざ<br>ツナコーンサラダ<br>大根と人参のみそ汁<br>バナナ | 5日<br>さばの煮付<br>キャベツとさつま揚げ<br>の炒め物<br>もやしとにらのみそ汁<br>ヨーグルト | 6日<br>チキンカレーライス<br>福神漬<br>りんごのサラダ<br>わかめときのこの<br>スープ<br>みかん | 7日<br>ナポリタン<br>キャベツとハム<br>のサラダ<br>ニラ玉スープ<br>りんご | 8日<br>肉じゃが<br>小松菜とベーコン<br>のサラダ<br>大根と油揚げのみそ汁<br>バナナ |
| 10日<br>すき焼き風煮<br>ほうれん草のゴマ和え<br>なめこと大根のみそ汁<br>みかん | 11日 建国記念日<br> | 12日<br>ネバネバ丼<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>ワンタンスープ<br>りんご | 13日<br>あんかけうどん<br>さつま芋の甘煮<br>もずくと野菜のスープ<br>バナナ | 14日<br>鶏肉と大根の煮物<br>キャベツとカニカマ<br>の酢の物<br>白菜と豆腐のみそ汁<br>ゼリー | 15日<br>鱈のオーロラソース<br>焼き<br>引き昆布の煮物<br>けんちん汁<br>みかん |
| 17日<br>黒酢五菜肉団子<br>スパサラダ<br>白菜とふのりのみそ汁<br>バナナ | 18日<br>ふわふわ丼<br>切り干し大根のサラダ<br>豚汁<br>りんご | 19日<br>鶏のさっぱり唐揚げ<br>白菜とツナのサラダ<br>チンゲン菜ときのこ<br>のスープ<br>ヨーグルト | 20日<br>バターソース<br>焼きそば<br>大根サラダ<br>めかぶスープ<br>みかん | 21日<br>さんまのオレンジ煮<br>ごぼうとささみの<br>サラダ<br>具沢山のだし活スープ<br>バナナ | 22日<br>豚肉とキャベツの<br>みそ炒め<br>ひじきのサラダ<br>わかめとじゃが芋<br>のみそ汁<br>りんご |
| 24日　振替休日<br> | 25日<br>鮭の甘塩焼き<br>春雨のサラダ<br>キャベツのゴマみそ汁<br>バナナ | 26日<br>三色そぼろ丼<br>切り干し大根の煮物<br>せんべい汁<br>みかん | 27日　パンの日<br>ゴマパン<br>チリコンカン<br>レタスサラダ<br>春雨スープ<br>りんご | 28日<br>おろしハンバーグ<br>コールスロー<br>なめこと豆腐のみそ汁<br>ゼリー | 29日<br>和風チャプチェ<br>野菜の白和え<br>さつま芋と玉ねぎ<br>のみそ汁<br>バナナ |

## 【 給食だより 】　乳幼児期に学ぶ食事のマナー

保護者の約半数が、「あいさつをすること」「残さずに食べること」「茶碗や椀を持って食べること」などを、子どもたちに身につけさせたいと思っています。

乳幼児期の子どもは、周囲の大人の姿から「正しいマナー」を学びます。親は、子どもにとって、最も重要なモデルであり、毎日繰り返される食事を通して、子どもたちはマナーを身につけていきます。乳幼児期は遊び食べなど、食事支援が難しい時期ですが、食事のマナーに配慮して、食事を楽しむことを心がけましょう。

### ★あいさつの大切さ

**＜感謝の気持ちを育てる＞**

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます。」そして、食後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしてくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。家族がそろってあいさつをし、感謝の気持ちと食べ物を大切にする気持ちを育みましょう。

**＜気持ちをリセットして食事に向かう＞**

食べ物を見ると、唾液が出て、消化の準備が始まります。食卓にある食べ物を前に「いただきます」とあいさつすることで、「遊び」から「食事」にスイッチが入れ替わります。遊び食べが多い乳幼児期ですが、あいさつをケジメとして食事に向かう習慣を身につけましょう。

### ★適切に食具を使う大切さ

和食文化のマナーでお箸を正しく使う事はとても大切なこと。「手づかみ食べ」で、手指、腕、口の動きの協調運動が獲得できたら、スプーン、フォーク、お箸などの食具が正しく使えるように練習をします。スプーンの鉛筆持ちができるようになってから、お箸の練習を始めましょう。あせらずに、おおらかな気持ちで見守り、お手本となる姿を見せてあげましょう。

①薬指と親指の根元で、
一本のお箸を持ちます。
（しっかりと固定しましょう！）

②上のお箸を親指、人差し指
中指の三本で持ちます。

③中指と人差し指で、上のお箸
だけを動かし、お箸を開いたり
閉じたりして物をはさみます。