

平成24年



2月 献立予定表

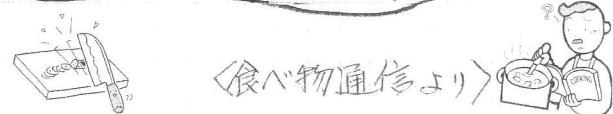


こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
いねしの奥みで 鬼が近づかないように! 		1) ちゃんぽん麺 湯豆腐 ガーリックポテト 小松菜土佐和え	2) カレーライス 厚揚げの煮付け 野菜の卵とじ フルーツ	3) 節分・豆まき ちらし寿司 年長の卵のり巻作り 鯉の空揚げ 小松菜のごま和え あじの舌野任立て ヨーグルト・いちご	4) 中華丼 フルーツ 牛乳
6) 大根飯 八宝菜 里芋の空揚げ 中華スープ	7) ごはん 魚のムニエル 大豆と昆布の煮物 白和え 清汁	8) 法蓮草の スパゲティ 野菜サラダ じゃが芋のオーブン焼 クリームスープ	9) 子どもパン 鶏ささ身のハセリ 入りピカタ・ブロッ コリー・大根サラダ 野菜スープ	10) ごはん いかと里芋の炊き 合わせ・西炸の物 高野豆腐の合め煮 清汁	11) 建国記念日
黒・糖むしパン	エッグマスのドーナツ	ぜんざい	ラップおにぎり	焼きいも	
13) ごはん 豆腐のバーコン醤油 野菜の旨煮 小松菜の土佐和 みそ汁	14) 赤貝ごはん さつま芋とモロの 重お煮 みじぎの中華和え みそ汁	15) 天ぷらうどん じゃが芋の合め 煮 小松菜の菜種和	16) チャーハン オムライス 鶏手羽先のスタミ ナ焼き・野菜サラダ フルーツ・ブロッコリー 豆腐スープ	17) ごはん 鯉のみそ焼き 切り干し大根のかき 揚げ・法蓮草のエ 佐和え・みそ汁	18) チーズサンド シムサンド かき玉スープ 牛乳
パンフディング	おからケーキ	クリームシチュー	レーズンスコーン	白団子黒汁ツカリ	
12) ごはん おでん チンゲン菜のソテー あらめ煮の煮もの みそ汁	21) ごはん 魚の南蛮漬 じゃが芋の煮付け 白菜のごま和え みそ汁	22) ほし組合同リズム合宿 弁当	23) 合同リズム合宿 子どもパン カレーシチュー ビーンズサラダ 法蓮草ソテー フルーツ	24) 合宿 ごはん 干物 白菜と厚揚げの 煮浸し・豚汁 里芋のごまおこし	25) 醤油ラーメン フルーツ 牛乳
フルーツヨーグルト	マカロニのあべ川		ラップおにぎり	さば粉サンド	
27) ごはん 豆腐の黄金焼き ブロッコリーの土佐和え 肉じゃが みそ汁	28) ごはん 魚の照り焼き 野の田楽 藍の西炸の物 みそ汁	29) にゅう麺 五目大豆 小松菜の煮浸し フルーツ	★今月の誕生月リクエストメニュー 今年度は2月生まれが最後となります。本当にお待ち どうぞお待ちしております 伊藤吉郎さん オムライス 楽しみに 曾田真凜重さん ラーメン 待っていて 和泉海音さん うどん 下さいね		
アップルケーキ	チーズドースト	ラップおにぎり			

※都合により、献立・おやつに変更があります

料理作りは 脳を活性化させる



1月17日に年長児は、献立決め、買い物、食事作り、食品の色分けと、食べる事を中心とした活動を行いました。このところ、土曜・日以外毎朝、その日に使う食材をかごに入れて置きます。食材の名前、食品の色分け、体内での働きを聞きますと、しっかり覚えていて答えてくれます。

料理は、五感を磨き人間にしかできない行為です。子どもが、料理をすることは自立の第一歩であると同時に、心と頭で食べて、人間としてのエッセンスをつくる基本です。

そして、食べるという行為はとりわけ、人格形成期の子どもにとっては、最も大切なものです。食の営みは生きる力、社会人としての力がつくだけでなく、人間だけが発展させてきた文化の継承です。食事の際、味だけではなく、「この野菜は、何?」「おっしやう」と盛りだくさんの器や、料理に感動し、会話を楽しむことで脳が生きいきし、人間性豊かな人格が育つのです。

私達の脳は意識的に使われれば老化する一方で、脳が鍛えられるという何か特別なことをしなければならぬと思われがちですが、毎日の自然な生活の中で脳を強くするトレーニングがあるのです。

それは、料理をすること、なのです。これにはさかんとした脳科学的な裏付けもあり、大脳の右半球の前頭葉を損傷してしまうと料理ができなくなることは、古くから知られています。前頭葉の大部分を占める前頭前野は「物事を記憶する」「考える」「行動や感情をコントロールする」「コミュニケーションをとる」など私達が人間らしく生きるために大切な役割を果たしています。

料理はこの前頭前野が活性化するための要素を兼ね備えた作業なのです。

- ① 手指を使う作業である-----包丁で切る、皮をむくなど
- ② 読み・書き・計算の要素が入っている-----本を調べる、メモを取る、グラムを計るなど
- ③ コミュニケーションを必要とする-----お店の人との会話、家族の要望を聞くなど

メニューを決めたり、作業の手順を考えたり、何かトラブルが起きたらそれを修正しながら作ることは、まさに脳をフルに使う作業なのです。

※小学校に入学すると成績のみにこだわる
お母さんが自立します。食を大切にして下さい。
買い物などで、価格、食品の種類、
料理との結びつきや、家庭料理を受け
継ぎ、健康に生きる未来につなげる子育て
をしていきましょう