

令和 6 年



1 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
1) 元旦	2) 年始 休暇			5) 保育始め ごはん 野菜のから揚げ 里芋のから揚げ 磯知恵、みそ汁	6) おにぎり 豚汁
8) 成人の日	9) ごはん 松風焼き 結び昆布と人参の煮物 野菜のみそ汁 みそ汁	10) ごはん 魚の照り焼き 黒豆 紅白打子 みそ汁	11) みそラーメン 湯豆腐 七切りレタのみそ汁 フルーツ	12) ごはん 魚のオムライス焼き 高野豆腐と小松菜の フロッピーのみそ汁 みそ汁	13) おにぎり の、ハロイ汁
15) ごはん ★鶏のから揚げ じゃが芋の煮物 磯知恵 みそ汁	16) 合同行事 ごはん 魚のみそ汁 大豆の洋風煮 ごま和え、みそ汁	17) ごはん 大根の中華風煮 あらめの煮物 納豆サラダ みそ汁	18) ★焼きそば 焼きじゃが芋 野菜のナムル 中華スープ わかめおにぎり	19) ごはん 魚の石炭焼 おからの炒り煮 おなか和え みそ汁	20) 都合により 一日保育のお休み お弁当が必要
おいとん汁	糸昆布おにぎり	マカロニのあべかわ	わかめおにぎり	さつま芋あん団子	
22) ごはん 手羽元とさばり煮 さつま芋と糸昆布の煮物 しらす和え みそ汁	23) ごはん 魚のすり身焼き 里芋のさばり煮 元氣サラダ みそ汁	24) 弁当作り (年長クッキング) 	25) ごはん おでん おなか和え しい汁	26) ごはん 魚のみそ揚げ じゃが芋の煮物 フロッピー-白和え みそ汁	27) おにぎり 豚汁
焼き込みごはん	黒糖おしロシ		ごま塩おにぎり	芋ようかん	
29) ごはん 豚肉ソース焼き 七切りレタの煮物 梅肉和え みそ汁	30) ごはん 干しカレー おからの豆乳煮 キャバツの中華サラダ みそ汁	31) ごはん 肉豆腐 さつま芋のしん煮 五色和え みそ汁	★リクエストメニュー ・保料喜冬組 (鶏のから揚げ) ・湯山菜巾着組 (焼きそば) 今月は2名が参加予定です。 お楽しみに		ありがとう ・さつま芋 ・にら 給食に使わせて頂きたい ありがとうございました。
里芋ごはん	焼きそば	ポトフ			

新年明けましておめでとうございませう。今年もよろしくお願ひします。 ※都合により献立を変更する場合があります。おやつは牛乳がつかます。

今年も子ども達が楽しくおいしく食べる事ができるように給食やおやつを作りたいと思います。そのためにも食事のマナーを保育園と家庭で伝えていくことが大切です。今月は大切にしたい「食事のマナー」についてお伝えします。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ 私たちは自然の恵み、生き物の命をいただき、自分達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」。食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回っ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」また小さい子どもでも大人が繰り返し見本を見せると、子どももまねをして言うようになります。

器は決まった場所に置きましょう 和食では、食事をおいしくいただくために、手に取るものが多き器を一番食べやすいところに置きます。自分から見てご飯を左、汁ものを右に置きます。日本では、左側に重要なものを配置する「左上位」の伝統があり、貴重なごはんを左側に置く考えが伝わっています。正しい持ち方で茶碗や汁碗を持つことも教えてあげたいものですね。

その他に、目をつかない、食べ物や口に入れたまま話さない、食器をたたかない、周りの人と話したり、ふざけたりしないなど、日本の食事のマナーはたくさんあります。

とは言え、あれがダメ、これがダメと注意ばかりでは、食事が苦痛なものになってしまいます。まずは、楽しく食事を囲むと同時に、一緒に食べる大人がきちんとしたマナーで食事ができるといいですね。