



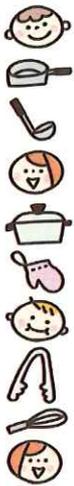
給食だより



たんぽぽ共同保育園給食室 2026年(令和8年)2月

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いですね。

2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。また、季節の変わり目には、体調を崩しやすいので気をつけるという意味もあります。早寝・早起きをして、朝ご飯をしっかり食べて、保育園でたくさん遊び、給食をモリモリ食べて、みんなで元気に過ごしていきましょう！



☆食育活動☆

- 2/3は節分。この日の給食は、手巻き寿司。ご飯と具材を上手にのりに包めるかな～。節分のお話もしたいと思います。
- おやつ時間にひよこ組さん、うさぎ組さんにお邪魔して、みんなの目の前でおやつ作りを行えたらいいなと思っています。
- 1月に実施予定だった味噌作りが延期になってしまったので、2月に行います。くじらグループさんと頑張りたいと思います。

上手に食べる3つの条件

子どもが食事を上手に食べるためには『歯などの器官』『咀嚼や飲み込みなどの機能』『食べる意欲』の3つの条件がそろっている必要があります。また、子どもの口腔の発達に合った食べ物や食具を用意するなど、子どもが自分で食べられる環境を整え、「自分でできる」楽しさを感じさせることも大切です。

口腔の発達をよく見て対応することで、子どもの「食べる意欲」も向上していきます。

いただきますごちそうさま Vo.1.78



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

たんぽぽレシピ

『こぎつねごはん』

- 材料(1人分)：米 60g 醤油 2g
 鶏ひき肉 10g 人参 10g
 油揚げ 3g コーン缶 3g
 ④醤油 1.5g 砂糖 0.8g

作り方

- ① お米は、醤油と一緒に炊いておく。
- ② 人参は太めの千切り。油揚げは、細く切って油抜き。コーン缶は水気を切っておく。
- ③ 鶏肉と②を④の調味料で煮る。
- ④ 炊き上がったご飯と汁気を軽く切った③を混ぜ合わせる。

★主に土曜日に提供している献立です。

子どもたちにも、職員にも人気です！