

厳しい寒さが続いています、体調を崩したりしていませんか？2月は一年で一番寒い月です。少しずつですが、日が暮れる時間が遅くなっていきます。2日は節分、3日の立春と暦の上では春を迎えます。だんだんと春が近づいてくるのが待ち遠しいですね。寒い冬もあと少し！元気に冬を乗り切りましょう。



## おいしく食べるための食事のマナー

★ マナーを身につけるためには、毎日くり返し伝えることが大切です

### 「食事の用意」

ごはんは左側、汁物は右側、おかずは奥、はしやスプーンは手前に置き、盛り付けや配膳などできる範囲でお手伝いをしてもらうようにしましょう。



### 「姿勢」

椅子に深く腰掛け、足の裏が床にしっかりつくようにしましょう。届かない場合は、座布団や踏み台で調整しましょう。



### 「あいさつ」

「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとうございました」と料理を作ってくれた人、命をくれた動物や野菜に感謝の気持ちを込めて、あいさつしましょう。



### 「片づける」

食べ終わった食器を運ぶなど、お手伝いが出来たら褒めてあげましょう。褒められると子供は喜びます。その行動が自然と身に付くといわれています。



★ 「いただきます」と「ごちそうさま」

いつも何気なく使っている言葉ですが、「いただきます」や「ごちそうさま」はなぜ言うのでしょうか？私たちは生きていくために、毎日食事をとらなければいけません。「ごはん」や「おやつ」は、もともとは動物や植物の「いのち」です。食事の始めと終わりのけじめとなるあいさつの言葉の意味をご紹介します。

### 「いただきます」



#### 「食事に関わってくれた人たちへの感謝」

料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、魚を獲ってくれた人など、その食事に関わってくれた人たちへの感謝のこころを表しています。

#### 「食べ物への感謝」

肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、食べ物への感謝のこころを表しています。

### 「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」は駆け回るという意味で、食事を作っておもてなしをするために駆け回る様子を表しています。この食事のために、いろいろと大変な思いをして準備してくれた人たちへの感謝を込めて「様」がつき、食事の後に「ごちそうさまでした」とあいさつするようになりました。

# 認定こども園 博愛の里こども園献立表 (未満児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

2025年2月

	月	火	水	木	金	土
日にち	【節分】					1日
昼食	節分には「季節の変わり目」という意味があります。昔は「災害・やまい・飢饉(ききん)」などは鬼の仕業とされていました。魔の目「魔目=まめ」に豆を投げつけて魔を滅する「魔滅=まめ」という意味があるそうです。邪気を払い、福を呼び込みたいという願いが込められています。豆まきをして、福をたくさん呼び込みましょう。					雑穀ごはん すき焼き風煮 青のりポテト 赤だし
午後 おやつ						ビスケット
日にち	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	麦ごはんの ハヤシライス マカロニサラダ バナナ クラッカー	ごはん 牛肉と厚揚げの 味噌煮 花野菜サラダ すまし汁	★誕生日会★ 豆腐ブレッド 豆乳味噌グラタン キャベツサラダ あまおういちごゼリー	雑穀ごはん 白身魚の煮付け わかめの酢の物 糎みその根菜汁◇	★世界のメニュー (ブラジル)★ 麦ごはん ブラジル風から揚げ ポテトサラダ、スープ	そばろ丼 パンサンスー 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	いちご豆乳かん	きな粉マカロニ	ビスケット	ホットケーキ	バナナケーキ	ビスケット
日にち	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	麦ごはんのキーマカレー もやしのナムル フルーツポンチ チーズ	建国記念の日 	ほうれん草の スパゲッティ ブロッコリーサラダ みかん スープ	★バレンタイン★ 麦ごはん ハートのコロッケ★ 和風サラダ ピーツのポスタージュース	ごはん ふりかけ(たまご) さばの塩焼き 大豆のひじき煮 味噌汁	チキンライス いんげんのごま和え 具だくさんスープ
午後 おやつ	フライドポテト		ビスケット	ガトーショコラ★	ジャムサンド	ビスケット
日にち	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	★千切り大根の日★ 麦ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 にゅうめん	ごはん 高野豆腐の 中華風炒め煮 白菜とツナのごま香りとえ 味噌汁	麦ごはん 鶏肉のはちみつ レモン風味焼き 菜の花のお浸し、味噌汁 みかんゼリーヨーグルト	ゆかりごはん 野菜醤油ラーメン 小松菜のナムル パン缶	麦ごはん 白身魚のごま照り焼き ミニおでん すまし汁	五目チャーハン 大学かぼちゃ 春雨スープ
午後 おやつ	小松菜ときなこのケーキ	ふかし芋	ビスケット	ピザトースト	豆乳プリンタルト	ビスケット
日にち	24日	25日	26日	27日	28日	
昼食	振替休日 	麦ごはん 白身魚のフライ ほうれん草の納豆和え けんちん汁	ごはん 鶏肉の甘酢炒め ひじきサラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト	麦ごはん ふりかけ(かつお) 鶏肉の塩焼焼き グリーンサラダ 味噌汁	★まごわやさしいデー★ しらす菜飯 豆腐入り玉子焼き もやしの磯和え 味噌汁	
午後 おやつ		プリン	ビスケット	黒糖蒸しパン	×ロントースト	