

2月 しょくじだより

R.4月 わらべのうち保育園

まだまだ寒い日が続きます。暦の上では立春を迎えます。冬から春になる始まりが、立春の2月3日です。「三寒四温」三日寒い日があると四日暖かい日を繰り返しながら、春へと向かいます。また、外は春には少し遠そうです。かぜや感染症も発生しています。体を冷やさず、温まる食材(緑黄色野菜・根菜類)をしっかり摂り、バランスのよい食事で、体調管理に努めましょう。

節分

2月2日。季節を分ける日として節分。翌日が立春となり、冬と春の分け目の日です。大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があると信じられてきました。そこで豆の当て字を「魔滅」と書き節分には「鬼は外福は内！」と言って豆をまくようになりました。また、いわしの独特の匂いは鬼が嫌がるといわれているためいわしをかざったり、食べたりすることも魔除けになるといわれています。

いわしを使った料理


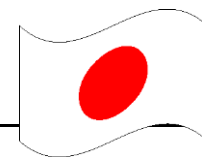
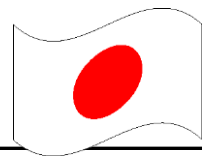
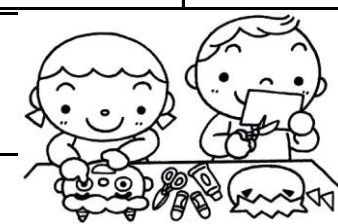

いわしのネギ焼き

作り方

材料(4人分)
 ・イワシ・・・4匹
 ・塩・・・少々
 ・白ネギ・・・1/2本
 ・オリーブ油・・・大さじ1

①いわしは手開きし、大きい骨はとる。
 ②鉄板に①を並べて、塩を振り、薄く切った白ネギを乗せ、上からオリーブ油をかけてオーブンで焼く。

イワシは栄養価が高く、いわしには歯や骨の素となり骨粗鬆症を防ぐカルシウムと、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDの両方が含まれています。成長期の子どもたちにお勧めの魚です。さらに、いわしにはEPAやDHAといった高度不飽和脂肪酸が、青背の魚の中でも多く含まれています。また、これらは血中のコレステロールや中性脂肪を減らすはたらきや、脳のはたらきをよくしたり、老化防止に役立つなど、生活習慣病の予防に最適です。

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	ごはん 納豆春巻き 里芋の煮っころがし みそ汁 フルーツ 小松菜そぼろごはん お茶	ごはん おでん 大豆のレーズン煮 キャベツの昆布和え フルーツ 鬼まんじゅう 牛乳	鬼ライス 手羽元の中華焼き ブロッコリー 大豆スープ フルーツ 恵方巻クッキー 牛乳	ごはん すき焼き風煮 ひじき和風サラダ みそ汁 フルーツ 梅じゃこおにぎり お茶	きなこだんご せんべい
7	そうくん希望献立 8	9	めいちゃん希望献立 10	11	12
ごはん 鶏と大根の煮物 小松菜おひたし みそ汁 フルーツ きなこプリン 牛乳	ごはん 鮭のみそマヨ焼き りっちゃんサラダ すまし汁 フルーツ ポテトライスおやき お茶	ごはん 肉じゃが 大根とカニカマの酢の物 みそ汁 フルーツ 高野ココアソフトクッキー 牛乳	ごはん プリの照り焼き 大豆サラダ みそ汁 フルーツ レンコンそぼろ混ぜご飯 お茶		ミルクもち ビスケット
14	15	16	17	18	19
ごはん いわしのネギ焼き 根菜サラダ みそ汁 フルーツ ひとくちドーナツ 牛乳	ごはん ぎせい豆腐 ビーンズサラダ みそ汁 フルーツ ごま昆布おにぎり お茶	ごはん 鮭のクリームコーン焼き 白菜とりんごのサラダ スープ フルーツ ごぼうチップス 牛乳	ごはん 真珠蒸し かぼちゃ煮 具だくさんみそ汁 フルーツ パースデーパン 牛乳	ごはん 里芋コロッケ ブロッコリーサラダ けんちん汁 フルーツ 中華おこわ お茶	蒸しパン クッキー
21	22	23	ゆきのちゃん希望献立 24	25	26
ごはん マーボー豆腐 パンサンデー スープ フルーツ じゃこトースト 牛乳	ごはん アジのソースフライ もやしとひじきのサラダ みそ汁 フルーツ 五平餅 お茶		カレーライス きんぴら ブロッコリー和え物 フルーツ 豆蒸しパン 牛乳	ごはん 鮭のレモン焼き 切干の中華サラダ みそ汁 フルーツ 和風ツナおにぎり お茶	ホットケーキ クラッカー
28					
ごはん 白身魚ムニエル カミカミサラダ みそ汁 フルーツ 和風スパゲッティ 牛乳					