

2月 しょくじだより

R6.2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4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。

大豆は畑の肉といわれるように、良質なタンパク質を多く含んでいます。ビタミン・ミネラルも多く含んでいます。成長期の子どもたちにとって必須アミノ酸のリジンがたくさん含まれています。(脳を形成する)大豆はきなこ・豆腐・油揚げ・納豆・おから・みそなどの原料です。大豆というと、水につけてじっくり煮るので使いにくいというイメージがありますが、加工食品を使うと利用しやすいですよ。

☆園では特に大豆のメニューを意識してたくさん入れています



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。



たいよう組さんうどん作りに挑戦しました！

◎先月たいよう組さんが、1月31日にうどん作りに挑戦しました。先生と力を合わせてしっかりうどんをこねました。出来た生地を子どもたちがのばしたり、パスタマシーンで切ったり、粉をまぶしたりと楽しく出来ました。簡単な材料で出来るので、休日に親子で作ってみても楽しいですよ。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ごはん 魚のグリル かぶのサラダ クラムチャウダー フルーツ やきいも 牛乳	おにっごごはん 鶏肉のちゅうか焼 ブロッコリー いわしのつみれ汁 フルーツ 鬼蒸しパン 牛乳	赤飯 クッキー
5	6 いなのさん 希望献立	7	8	9 ゆいかさん 希望献立	10
ごはん 魚の梅しそバーグ 白菜のさっと煮 みそ汁 フルーツ 野菜クラッカー 牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ 野菜のグリル スープ フルーツ かわりおはぎ 牛乳	ごはん ぶりの照り焼き 青菜のゴマみそあえ つみれ汁 フルーツ バナナおからケーキ 牛乳	ごはん 豆腐の落とし揚げ ささみの梅和え みそ汁 フルーツ すいとん 牛乳	ごはん 鮭のレモン焼 春雨サラダ スープ フルーツ フルーツ・せんべい 牛乳	五平餅 せんべい
12	13	14	15	16	17
	親子丼 大根酢のもの かぼちゃいとこに フルーツ 鮭しそごはん お茶	ごはん エビと大豆のかき揚げ ナムル けんちん汁 フルーツ みそスコーン 牛乳	ごはん 筑前煮 納豆サラダ みそ汁 フルーツ フルーツゼリー 牛乳	ごはん 鮭のもみじ焼 里芋田舎煮 みそ汁 きつねおにぎり お茶	蒸しパン クッキー
19	20	21	22 ひなさん 希望献立	23	24
ごはん ぶり大根 白和え みそ汁 フルーツ	ごはん 牛肉の洋風きんぴら 大根煮 みそ汁 フルーツ	ごはん サバの胡麻みそ焼き 大豆あらめサラダ みそ汁 フルーツ	そぼろ丼 酢の物 スープ フルーツ		ホットケーキ クラッカー
きなこいも 牛乳	パン 牛乳	じゃがもち 牛乳	やきそば		
26	27	28	29		
中華おこわ 厚揚げステーキ 切昆布炒め スープ フルーツ パースデーパン 牛乳	ごはん 魚のきのこマヨ焼き 明日っこ和え みそ汁 フルーツ チキンライス お茶	ごはん チャプチェ 大豆サラダ みそ汁 フルーツ ヨーグルト 牛乳	ごはん いわしのムニエル じゃがいもオーロラソース ミネストローネ フルーツ 納豆巻き お茶		