

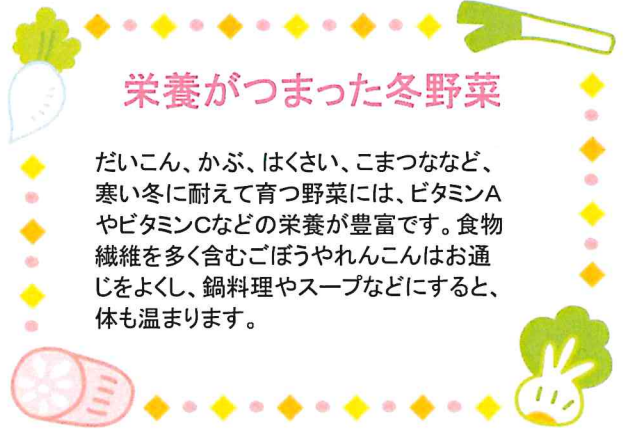
2月しょくじだより



五和保育園
令和4年1月31日発行

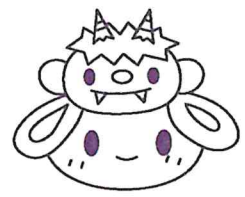


暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。あたたかくなったり寒くなったり「三寒四温」を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。給食では冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れて寒さを乗り切りたいと思います。



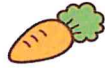
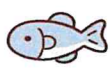
栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってみたいものですね。



栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食:ごはんなら3～4杯、主菜:肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品:牛乳なら1本程度、副菜:野菜料理4皿程度、果物:みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。



ビタミンを摂取して免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

うどん屋さん

チケットを買いに来てくださいました。ぞううどんのカレーが人気でした。



カラフルパン屋さん

好きな色のシュガーパンを選びました。





こんだてひょう



2月分 ★印年長児リクエストメニュー

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ	
01	火	ミレーフライ	2月のクッキング等重点は措置口なまん延防	ドライカレー ★ウインナー炒め いんげんとツナごま和え いちご	★自家製ヨーグルト (バイン入り) せんべい	
02	水	ハイハイ		おにぎりの日		枝豆チーズ蒸しパン ぶどうジュース
03	木	カルシウムせん		鬼ランチ★鶏のからあげ		おにかステラ 幼児牛乳
04	金	アンパンマンせんべい		★きつねうどん スイートポテトサラダ ブロッコリー パナナ		★手作りゼリーみかん
05	土	せんべい		土曜保育給食		菓子
07	月	せんべい		米飯 ひじきの豆腐ハンバーグ ★納豆サラダ ★コンソメスープ りんご		ココア蒸しパン ジョア
08	火	アンパンマンせんべい		米飯, チキンカツミックスソースがけ ★ポテトサラダ わかめスープ 菊花みかん		あんぱん 幼児牛乳
09	水	ミレーフライ		★ホットドック ★ミネストローネスープ 大根とりんごのサラダ 鉄ゼリー		ももフルーチェ せんべい
10	木	せんべい		米飯 鮭の塩焼き 干草和え さつま汁 オレンジ	★カップケーキ屋さん	
12	土	ミレーフライ		土曜保育給食		菓子
14	月	クラッカー		スタミナ丼 ごぼうのサラダ 白菜とベーコンのスープ パナナ		★フルーツポンチ (ハート入り)
15	火	ハイハイ		★やきそばパン ソーセージのポトフ 大豆とひじきのサラダ チーズ		ゴマちんすこう 幼児牛乳
16	水	ビスコ		米飯 魚のインディアン揚げ 野菜のおかか煮 油揚げのみそ汁 菊花みかん		あんマシュマロトースト 幼児牛乳
17	木	クラッカー		米飯 ★かぼちゃの天ぷら キャベツの磯あえ 豚汁, パナナ		★ドロップクッキー 幼児牛乳
18	金	ハイハイ		米飯 黒はんぺんのフライ お豆サラダ 華風スープ オレンジ		いちごパバロア
19	土	ミレーフライ		土曜保育給食		菓子
21	月	ミレーフライ		チャーハン 鶏肉の竜田揚げ もやしのゆかりあえ 春雨スープ 菊花みかん		焼きいも
22	火	ビスコ		ラーメン屋さん		★お菓子屋
24	木	ハイハイ		★カレーライス ★ハートのコロッケ マカロニサラダ, りんご		ほっかほか〇〇まん屋さん
25	金	せんべい	お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参		菓子 野菜ジュースアップル	
26	土	ミレーフライ	土曜保育給食		菓子	
28	月	ハイハイ	米飯 ★コロッケ きゃべつものしらす和え わかめスープ スティックゼリー	★ポップコーン屋さん		

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	555	16.3	18.4	131	2.4	196	0.32	0.24	25	3.9	2.2
目標量	574	22.9	17.2	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	97	71	107	51	100	97	103	67	139	85	116
3才未満児	521	14	16.6	149	2.2	146	0.27	0.22	21	3.3	2
目標量	464	18.6	13.9	214	2.3	189	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	112	75	119	70	96	77	108	79	117	89	125

*新型コロナウイルス感染症や、都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

2月きゅうしょくイベント

2日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。

25日(金) お楽しみ弁当

さくら以上、空の弁当箱を持参してください。



年長児リクエストメニュー

保育園の思い出のひとつに、リクエスト献立を事前に聞き、給食のメニューに取り入れます。

★印がついています。

誰がリクエストしたのかはターミナルに監視を貼り

リクエスト〇〇屋さん

10日(木) カップケーキ屋さん 17日(木) ラーメン屋さん

17日(木) ラーメン屋さん 22日(火) お菓子屋さん

24日(木) ほっかほか〇〇まん屋さん 28日(月) ポップコーン

