

2月しょくじだより



五和保育園
令和5年1月31日発行



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、感性を養ってもらいたいものですね。



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。2月には節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。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。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。



ご当地おやつ チーズケーキ 北海道



1月お誕生日会 うさぎさんケーキでお祝い



うどん屋さん・お菓子すくい

チケットを買いに来てくれました。ぞううどんのカレーが人気でした。お玉でお菓子すくい 楽しみました



日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	水	ミレーフライ		★カレーライス ウィンナー炒め いんげんとツナごま和え いちご	自家製フルーツヨーグルト ゼリー入り
02	木	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 ★バナナ	ホットケーキ屋0.1歳 菓子 飲み物
03	金	ハイハイ		鬼ランチ ★鶏のからあげ	おにかステラ 幼児牛乳
04	土	せんべい		土曜保育給食	菓子
06	月	ビスコ		納豆チャーハン はんぺんのふんわり揚げ バナナ ブロッコリーカニカマあかけ 大根の中華風スープ	ココア蒸しパン ジョア
07	火	せんべい		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	ホットケーキ屋2歳 子 飲み物
08	水	ミレーフライ		米飯、チキンカツ ★ポテトサラダ わかめスープ 菊花みかん	★ももフルーチェ せんべい
09	木	クラッカー		米飯 ★ハンバーグ ★納豆サラダ コンソメスープ りんご	★キャラメル ポップコーン屋
10	金	ビスコ	年長クッキング 島田汁	米飯 ★鮭の塩焼き ★がんもの煮物 かぼちゃサラダ 島田汁 オレンジ	肉まん 幼児牛乳
13	月	クラッカー	たんぼぼクッキング おにぎりづくり	米飯 ポップコーンチキン ひじきとツナのサラダ さつまいもの豚汁 りんご	ホットケーキ屋3歳 子 飲み物
14	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	★ハート入りフルーツポンチ
15	水	ビスコ		おにぎりの日	★ケーキ屋さん
16	木	せんべい		★いなり寿司 ★さつまいもの天ぷら キャベツの磯あえ、根菜汁 バナナ	★チョコクッキー 幼児牛乳
17	金	ハイハイ		お楽しみ弁当 ★肉団子*さくら以上、空の弁当箱持 参	2月生まれお誕生ケーキ 菓子 野菜ジュース
18	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
20	月	ミレーフライ		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	ご当地おやつ 東京 雷おこし 幼児牛乳
21	火	ビスコ		米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き 野菜のおかか煮 油揚げのみそ汁 りんご	ホットケーキ屋4歳 子 飲み物
22	水	ハイハイ		★らーめん屋さん《みそ 塩 しょうゆ》	★お菓子屋
24	金	せんべい	すみれクッキング ブロッコリーに触ってみよう 年少クッキング ピザ	ドライカレー ブロッコリーのチーズ焼き 白雪サラダ いちご	焼きいも 幼児牛乳
25	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
27	月	ミレーフライ	さくらクッキング ライスせんべい	米飯 ★鶏のからあげケチャップ味 ★マリネ 春雨スープ りんご	★ホットケーキ屋5歳 子 飲み物
28	火	ビスコ	年中クッキング 白菜とベーコンのスープ	スタミナ丼 ごぼうのサラダ 白菜とベーコンのスープ 菊花みかん	りんごクッキー 幼児牛乳

	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	613	17.7	20.6	145	2.5	191	0.33	0.25	24	4.2	2.4
目標量	595	23.8	17.9	260	2.5	203	0.32	0.37	19	4.8	2
充足率(%)	103	74	115	56	100	94	103	68	126	88	120
3才未満児	597	15.5	18.9	177	2.3	144	0.28	0.24	20	3.8	2.1
目標量	516	20.6	15.5	236	2.4	200	0.28	0.31	18	4.1	1.8
充足率(%)	116	75	122	75	96	72	100	77	111	93	117

*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

行事食 2月3日(金)節分

鬼ランチ・鬼カステラ...お皿の上に鬼登場



9日(木)
ポップコーン屋

15日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください



17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。

いろいろ〇〇屋さん

15日(水)
ケーキ屋

22日(水)
らーめん屋
菓子屋

ホットケーキ屋
0.1歳...2日
2歳...7日
年少...13日
年中...21日
年長...27日

18日(水)ご当地おやつ
東京 雷おこし