

しょくじだよ！ 2月



寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分があります、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。病気への抵抗力をつけるため、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たら、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。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく...殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品)...腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう...ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが...殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん...胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ...血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

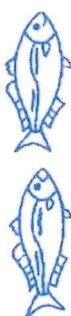
食ベジよみ 節分の恵方巻きって？

恵方巻きとは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。曆の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の吉方に向かって丸かじりするのが習わしとされています。言葉を発さずに、願い事を思い浮かべながら食べると良いと言われています。



血液サラサラ&ビタミン豊富 脂の乗った旬のぶり

ぶりは、成長によって名前が変わる出世魚。脂肪を多く含み、濃厚な味わいが特徴です。青魚の脂肪には、血圧をサラサラにしたり、脳の働きを活発にするDHAが含まれています。この時期のぶりは寒ブリと言って産卵前で栄養がたっぷり。照り焼き、塩焼き、ムニエルにすると美味しく、頭やアラは汁やぶり大根に入れるとよいだしが出ます。



11日 新春お祝いランチ

栗赤飯・黒豆・筑前煮・かまぼこ・卵焼き
唐揚げ・ウィンナー・和え物・いちご

お正月にちなんだご飯とおかずをステキな入れ物に
作りました





2月分

こんだてひょう

の日はめんの日です、幼児はフォークを持参してください



五和保育園

★印年長児リクエストメニュー

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	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 パナナ	出前ホットケーキ屋0.1歳 菓子 飲み物
02	金	ハイハイ		鬼ランチ★豚汁	おにかステラ 幼児牛乳
05	月	ビスコ	たんぼほクッキング ライスせんべい	★ホットドック ★かじこシチュー 大根とりんごのサラダ 鉄ゼリー	フルーチェ
06	火	せんべい		いぶりがっこチャーハン きりたんぼ鍋 枝豆 パナナ 郷土料理 秋田県	豆腐カステラ ショア
07	水	ミレーフライ		★ハンバーグ いんげんと卵の和え物 キャロットスープ りんご	★キャラメル ポップコーン屋
08	木	クラッカー	年少クッキング おにぎりパーティー	米飯 チキンカツ 塩昆布ポテトサラダ わかめスープ 菊花みかん	肉まん 幼児牛乳
09	金	ビスコ	さくらクッキング ラップおにぎり	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 もも缶デザート	出前ホットケーキ屋2歳 菓子 飲み物
13	火	ハイハイ	すみれクッキング ブロッコリーを触ってみよう	★オムライス ソーセージのポトフ 大豆とひじきのサラダ くだものゼリー	ハート入りフルーツポンチ
14	水	ハイハイ		おにぎりの日	★ケーキ屋
15	木	せんべい	年長クッキング バナナケーキ	いなり寿司 ★さつまいもの天ぷら パナナ いんげんとささ身のマヨネーズあえ 根菜汁	出前ホットケーキ屋3歳 菓子 飲み物
16	金	ハイハイ	年中クッキング ホットドッグ	お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参 ★わかめごはん	さつまいも蒸しパン 幼児牛乳
19	月	せんべい		米飯 ひれかつ 大根の中華風スープ お豆サラダ パナナ	2月お誕生ケーキ 菓子 野菜ジュースアップル
20	火	ビスコ		米飯 さば麹揚げ がんもの煮物 オレンジ かぼちゃとさつまいものサラダ 島田汁	出前ホットケーキ屋4歳 菓子 飲み物
21	水	ミレーフライ		★カレーライス ★えびフライ 白雪サラダ いちご	★お絵かきせんべい
22	木	ハイハイ		ラーメン屋さん ★しょうゆラーメン★みそラーメン ★塩ラーメン	★お菓子屋
26	月	ハイハイ		★さつまいものミックス炊き込みごはん さんが焼き 大根のゆかり和え もやしのみそ汁 チーズ	チョコクッキー 幼児牛乳
27	火	ミレーフライ		★カレーうどん いんげんとツナごま和え スマイルポテト パナナ	★たこ焼き スボロン
28	水	クラッカー		ハヤシライス カニカマ入りドレッシングサラダ 枝豆 くだものゼリー	★出前ホットケーキ屋5歳 菓子 飲み物
29	木	せんべい		★チーズハンバーガー ★フライドポテト 春野菜スープ プッチンプリン	★くじ屋さん

	I値キ - kcal	タンパク g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	641	22.2	21.2	163	2.6	160	0.37	0.3	24	5.6	2.8
目標量	574	23	17.2	259	2.4	203	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	112	97	123	63	108	90	119	83	133	122	147
3才未満児	620	19.3	19.2	189	2.4	156	0.32	0.27	20	4.8	2.5
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	134	104	138	89	104	83	128	96	111	130	156

*土曜保育利用の場合、昼食があります

*感染症や園の都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

行事食 2月2日(金)節分

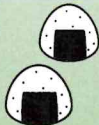
鬼ランチ・鬼カステラ・・・お皿の上に鬼登場!



2月きゅうしょくイベント

14日(水)おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。



16日(金)お楽しみ弁当

保育園で作ったご飯やおかずを自分で詰めます。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

年長さんのリクエストです

7日(水)キャラメル
ポップコーン



14日(水)ケーキ屋さん



21日(水)お絵かき
せんべい



22日(木)ラーメン屋
お菓子屋さん



27日(火)たこ焼き



29日(木)くじ屋さん



ホットケーキ屋さん

0.1歳・・・1日(木)

2歳・・・9日(金)

年少・・・15日(木)

年中・・・20日(火)

年長・・・28日(水)



★今月の郷土料理 6日(火) 秋田県

