



2月

# キッチンだよ!

平成31年 2月1日  
 幼保連携型認定こども園 美郷保育園

昨年よりも雪の降る日は少なく感じますが、まだまだ寒いこの頃です。園では、子どもたちが節分の鬼のお面を一生懸命に作る、かわいらしい姿が見られます。たくさんごはんをたべて、強い体を作り、“悪い鬼”を元気いっぱいやっつけてほしいですね。



**福を呼ぶ**

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが大きな豆=「大豆」です。

おうちでも「鬼は外、福は内」と声を出しながら豆まきを楽しみましょう。

### ◆豆を食べよう

豆まきが終わったら、自分の歳の数だけ、あるいは年の数+1だけ食べると、その年の厄を払い、病気になるずに一年元気に過ごせると言われています。

**いり大豆は、小さなお子さんは飲み込みにくいため、与えるのは3歳以降にしましょう。**

### ◆恵方巻きを食べよう

その年の神様がいらっしゃる方角を向いて、願いを込めながら、無言で太巻きを一本丸かぶりするとよいと言われています。

縁を切らないという意味合いから、丸ごと一本にかぶりつくと言われています。また、巻き寿司の理由は、「福を巻き込む」ことから来ているそうです。

**今年の方角は、東北東です**

**チョコレートのお話**

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかしカフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。

### たいよう組で 災害時の食事体験を行います

2月5日(火)の避難訓練の日の昼食時に、たいよう組の子どもたちと一緒に災害時の食事の体験を行いたいと思います。アルファ米などの調理過程を見た後に、紙の皿やプラスチックのスプーンを使って実際に食べてみるという体験になります。

たいよう組のこの日のメニューは以下の通りです。

- ・アルファ米
  - ・レトルトカレー
  - ・ツナコーン
  - ・みかん缶
- ※おかわりに給食のカレーの用意もあります

## 2月の南犬立

14日はお弁当の日

日	曜	メニュー	おやつ
1	金	手作り恵方巻き 鶏肉のマヨネーズ焼き 大豆とかぼちゃのサラダ けんちん汁	牛乳 節分豆(未満児:ポーロ) 鬼さんホットサンド
2	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ バナナ	お茶 マフィン
3	日		
4	月	ご飯 豚肉のピザ焼き じゃこサラダ わかめのスープ	牛乳 大学芋
5	火	カレーライス チキンカツ マカロニサラダ ※たいよう組は変更になります	フルーツヨーグルト おせんべい
6	水	ご飯 厚揚げの中華あんかけ ブロッコリーの昆布和え 春雨スープ	牛乳 ミルクくずもち
7	木	ご飯 たら香の香草焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	牛乳 もちもちきなこ
8	金	ご飯 ハンバーグ じゃがいものソテー クリームスープ	牛乳 レーズンサンド
9	土	ラーメン 野菜の酢の物 りんご	お茶 マフィン
10	日		
11	月	建国記念の日	
12	火	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツとベーコンのソテー 豆腐のすまし汁	牛乳 おからスコーン
13	水	ご飯 ぶり大根 小松菜のごまあえ 豚汁	牛乳 あんこスティック春巻き
14	木	お楽しみランチ(手作りお弁当の日) ※たまご組は給食です	牛乳 手作りパン
15	金	ご飯 マーボー豆腐 中華卵焼き もやしのナムル	牛乳 フルーツ寒天
16	土	うどん 野菜の酢の物 バナナ	お茶 マフィン
17	日		
18	月	ご飯 おでん キャベツのゴマ酢和え じゃがいものみそ汁	牛乳 ウィンナードーナツ
19	火	エビピラフ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 誕生日ケーキ
20	水	ご飯 鮭ときのこのバター焼き ひじきの炒め煮 わかめのみそ汁	牛乳 ピザトースト
21	木	ご飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ 大根のスープ	牛乳 ピーチゼリー
22	金	ご飯 豚肉のカレー風味炒め きゅうりのゆかり和え なめこのみそ汁	牛乳 ふかし芋
23	土	焼きそば 野菜スープ りんご	お茶 マフィン
24	日		
25	月	ご飯 鶏肉のてりマヨ焼き かぼちゃのさっぱりサラダ すいとんスープ	牛乳 みかん クッキー
26	火	ご飯 肉じゃが 切り干し大根の彩り和え 麩のみそ汁	牛乳 おやつ焼きそば
27	水	野菜ラーメン 中華ハンバーグ ナムル バナナ	お茶 おにぎり
28	木	ご飯 さばの竜田揚げ 白和え風 大根のみそ汁	牛乳 マーマレードケーキ

1カ月の平均値は エネルギー502kcal たんぱく質18.6g 脂質14.7g 塩分1.7gです





2月

# キッチンだよ！【離乳食】

平成31年 2月1日  
幼保連携型認定こども園 美郷保育園

昨年よりも雪の降る日は少なく感じますが、まだまだ寒いこの頃です。2月3日は節分ですが、「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、体調管理に気をつけていきたいものです。毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。



## 福を呼ぶ

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが大きな豆=「大豆」です。  
おうちでも「鬼は外、福は内」と声を出しながら豆まきを楽しみましょう。

### ◆豆のこと

豆まきが終わったら、自分の歳の数だけ、あるいは年の数+1だけ食べると、その年の厄を払い、病気になるずに一年元気に過ごせると言われています。

**いり大豆は、小さなお子さんは飲み込みにくいので、与えるのは3歳以降にしましょう。**

### ◆恵方巻きのこと

その年の神様がいらっしゃる方角を向いて、願いを込めながら、無言で太巻きを一本丸かぶりするとよいと言われています。  
縁を切らないという意味合いから、丸ごと一本にかぶりつくと言われています。また、巻き寿司の理由は、「福を巻き込む」ことから来ているそうです。

**今年の方角は、東北東です**

## カゼの予防にバランスの良い食事を心がけましょう！

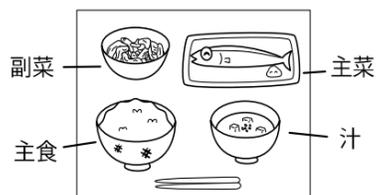


**主食が2品や主菜が2品にならないようにしましょう！**

**ごはん+麺はNG  
肉+魚はNG**

副菜や汁物をつけるようにして野菜もしっかりとりましょう

### ◎主食・主菜・副菜を上手に組み合わせましょう



**調理法・味付けも「重ならないように」するとバランスよくなります！**

例えば…  
・煮魚(しょうゆ味)+和え物(マヨネーズ味)+みそ汁  
・肉と野菜の炒め物(味噌)+酢の物+すまし汁

食事のことでお悩みなどありましたら、いつでもご相談ください★

# 2月の南犬立

※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。

日	曜	12~18か月頃	9~11か月頃
1	金	一口おにぎり 鶏肉のマヨネーズ焼き かぼちゃのサラダ すまし汁 <ポポー チーズサンド>	軟飯 鶏肉のあんかけ かぼちゃの和え物 すまし汁 <ポポー チーズトースト>
2	土	スパゲティナポリタン スープ バナナ <マフィン>	やわらかスパゲティ スープ バナナ <マフィン>
4	月	ご飯 豚肉のピザ焼き じゃこサラダ スープ <大学芋>	軟飯 豚肉のあんかけ キャベツの和え物 スープ <ふかし芋>
5	火	カレーライス チキンカツ マカロニサラダ <フルーツヨーグルト おせんべい>	軟飯 鶏肉の煮物 マカロニの和え物 スープ <フルーツヨーグルト おせんべい>
6	水	ご飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリー和え スープ <やわらかミルクくずもち>	軟飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリー和え スープ <やわらかミルクくずもち>
7	木	ご飯 たら煮付け きんぴらごぼう みそ汁 <プレーンケーキ>	軟飯 たら煮付け さつまいもと人参煮 みそ汁 <プレーンケーキ>
8	金	ご飯 ハンバーグ じゃがいものソテー スープ <ジャムサンドイッチ>	軟飯 やわらか肉団子 じゃがいも煮 スープ <ミルクトースト>
9	土	ラーメン 野菜の和え物 りんご <マフィン>	うどん 野菜の和え物 りんご <マフィン>
12	火	ご飯 鶏肉のみそ焼き キャベツとベーコンのソテー すまし汁 <にんじんケーキ>	軟飯 鶏肉のあんかけ キャベツの煮びたし すまし汁 <にんじんケーキ>
13	水	ご飯 ぶり大根 小松菜の和え物 みそ汁 <チーズ入りケーキ>	軟飯 ぶり大根 小松菜の和え物 みそ汁 <チーズ入りケーキ>
14	木	ご飯 鶏肉のあんかけ かぼちゃの煮物 すまし汁 <手作りパン>	軟飯 鶏肉のあんかけ かぼちゃの煮物 すまし汁 <手作りパン>
15	金	ご飯 マーボー豆腐 卵焼き もやしの和え物 <フルーツ寒天>	軟飯 豆腐と野菜煮 もやしの和え物 スープ <フルーツヨーグルト>
16	土	うどん 野菜の和え物 バナナ <マフィン>	うどん 野菜の和え物 バナナ <マフィン>
18	月	ご飯 おでん キャベツの和え物 みそ汁 <ウインナードーナツ>	軟飯 やわらか肉団子と野菜煮 キャベツの和え物 みそ汁 <プレーンケーキ>
19	火	ご飯 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ スープ <誕生日ケーキ>	軟飯 鶏肉のあんかけ ブロッコリー和え スープ <誕生日ケーキ>
20	水	ご飯 鮭ときのこのバター焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 <ピザトースト>	軟飯 鮭のバター焼き 人参の煮物 みそ汁 <ミルクトースト>
21	木	ご飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ スープ <ピーチゼリー>	軟飯 鶏肉のトマト煮込み じゃがいもの和え物 スープ <フルーツヨーグルト>
22	金	ご飯 豚肉のカレー風味炒め きゅうりの和え物 みそ汁 <ふかし芋>	軟飯 豚肉の野菜あんかけ きゅうりの煮びたし みそ汁 <ふかし芋>
23	土	やわらか焼きそば スープ りんご <マフィン>	あんかけうどん スープ りんご <マフィン>
25	月	ご飯 鶏肉のてりマヨ焼き かぼちゃのサラダ スープ <みかん クッキー>	軟飯 鶏肉のあんかけ かぼちゃの和え物 スープ <みかん おせんべい>
26	火	ご飯 肉じゃが 小松菜の和え物 みそ汁 <おやつ焼きそば>	軟飯 肉じゃが 小松菜の和え物 みそ汁 <おやつあんかけうどん>
27	水	野菜ラーメン 肉団子 もやしの和え物 バナナ <おにぎり>	野菜うどん やわらか肉団子 もやしの和え物 バナナ <やわらかおにぎり>
28	木	ご飯 さばの竜田揚げ 白和え風 みそ汁 <マーマレードケーキ>	軟飯 たら煮付け 白和え風 みそ汁 <プレーンケーキ>

