

2月 キッチンだより

2020年2月1日
幼保連携型認定こども園 美郷保育園

今年の冬は雪はあまり降りませんが、このごろ寒さが一段と増してきました。2月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くなりますので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて、風邪に負けない強い体をつくりましょう。

節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

今年の方角は西南西です

外出先でも食前に手洗いを

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症、むし歯を予防するために、とても大切です。外出先で食べる時も、必ず先に手洗いをしましょう。歯磨きはなかなか難しいことが多いですが、うがいをしたり、食後にお茶を飲むようにしましょう。外出先ではつい気が緩みがちですが、手や口の中の清潔習慣は忘れないように

気をつけましょう。

災害時の食事体験を行います

美郷保育園では災害時に備え、レトルトカレーやアルファ米などの食品を備蓄しています。レトルトカレーは、一年に一度備蓄の入れ替えを行うため、2月4日(火)の給食で全園児に提供したいと思います。おかわりとして給食のカレーの用意もあります。

また、たいよう組では子どもたちと一緒に災害時の食事の体験を行います。アルファ米の調理過程を見た後に、発砲素材の器やプラスチックスプーンを使って災害時を想定したメニューを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

※おかわりに給食メニューの用意もあります

丈夫な体をつくる食べ物

風邪など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。朝はみそ汁や納豆など発酵食品を含むメニューを取り入れて、腸内環境を整えましょう。体の筋肉や血のもととなるたんぱく質は、毎日の食事には欠かせません。卵、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。ビタミンは体の調子を整えてくれます。みかんからビタミンCを手軽に摂取することができますよ。

2月の南沢立

13日はお弁当の日

| 日 曜 | メニュー | おやつ |
|------|---|---------------------------|
| 1 土 | スパゲティナポリタン 野菜スープ りんご | お茶 マフィン |
| 2 日 | | |
| 3 月 | 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(末満児:ポーロ) 鬼さんホットサンド |
| 4 火 | カレーライス チキンカツ キャベツとりんごのサラダ ※たいよう組は変更になります | フルーチェ おせんべい |
| 5 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 レーズンサンド |
| 6 木 | ご飯 たらこの香草焼き 切干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁 | 牛乳 野菜チップス |
| 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 みかん クッキー |
| 土 | うどん 野菜の酢の物 パナナ | お茶 マフィン |
| 日 | | |
| 1 月 | ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ビーフン炒め しらすのスープ | 牛乳 ごまスコーン |
| 火 | 建国記念の日 | |
| 水 | ご飯 ぶり大根 小松菜のマヨあえ 豚汁 | 牛乳 フライドポテト |
| 木 | お楽しみランチ(手作りお弁当のご用意をお願いします) | 牛乳 手作りパン |
| 金 | ご飯 マーボー豆腐 中華卵焼き ブロッコリーのごま酢和え | 牛乳 ピーチゼリー |
| 土 | 焼きそば 野菜スープ りんご | お茶 マフィン |
| 日 | | |
| 1 月 | ご飯 おでん かぼちゃコロッケ 白菜のみそ汁 | 牛乳 五平もち |
| 火 | ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ 生揚げのみそ汁 | 牛乳 あんこスティック春巻き |
| 水 | カレーピラフ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのさっぱりサラダ コーンスープ | 牛乳 誕生日ケーキ |
| 木 | ご飯 鮭ときのこのバター焼き ひじきの炒め煮 かぶのみそ汁 | 牛乳 じゃこトースト |
| 金 | 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 ふかし芋 チーズ |
| 土 | ラーメン 野菜の酢の物 パナナ | お茶 マフィン |
| 23 日 | 天皇誕生日 | |
| 24 月 | 振替休日 | |
| 25 火 | ご飯 肉じゃが 切干し大根の彩り和え 麩のみそ汁 | 牛乳 もちもちきなこドーナツ |
| 26 水 | 野菜ラーメン 中華風ローストチキン ナムル パナナ | お茶 おにぎり |
| 27 木 | ご飯 さばの竜田揚げ 白和え風 大根のみそ汁 | 牛乳 チーズ入り蒸しケーキ |
| 28 金 | ご飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ キャベツのスープ | 牛乳 りんご マシュマロおこし |
| 29 土 | 焼きそば 野菜スープ りんご | お茶 マフィン |

1カ月の平均値は エネルギー505kcal たんぱく質18.6g 脂質14.4g 塩分1.7gです





2月

キッチンだより【離乳食】

2020年2月1日
幼保連携型認定こども園
美郷保育園

今年の冬は雪はあまり降りませんが、このごろ寒さが一段と増してきました。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くなりますので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて、風邪に負けない強い体をつくりましょう。

節分

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。今年の方角は

2月4日(火)の給食について

美郷保育園では災害時に備え、レトルトカレーやアルファ米などの食品を備蓄しています。レトルトカレーは、一年に一度備蓄の入れ替えを行うため、2月4日(火)の給食で全園児に提供したいと思えます。おかわりとして給食のカレーの用意もあります。

丈夫な体をつくる食べ物

風邪など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。朝はみそ汁や納豆など発酵食品を含むメニューを取り入れて、腸内環境を整えましょう。体の筋肉や血のもととなるたんぱく質は、毎日の食事には欠かせません。卵、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。ビタミンは体の調子を整えてくれます。みかんからビタミンCを手軽に摂取することができますよ。



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 | 7、8か月頃 |
|------|---|---|--------------------------|
| 1 土 | スパゲティナポリタン スープ りんご <マフィン> | やわらかスパゲティ スープ りんご <マフィン> | 野菜うどん りんご |
| 3 月 | 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 <ポーロ チーズトースト> | 軟飯 鶏肉のあんかけ かぼちゃの和え物 すまし汁 <ポーロ チーズトースト> | お粥 豆腐煮 かぼちゃと人参煮 すまし汁 |
| 4 火 | カレーライス チキンカツ キャベツとりんごのサラダ <ヨーグルト おせんべい> | 軟飯 肉じゃが キャベツとりんごの和え物 すまし汁 <ヨーグルト おせんべい> | お粥 鶏ささ身煮 キャベツときゅうり煮 すまし汁 |
| 5 水 | ご飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 スープ <ミルクトースト> | 軟飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 スープ <ミルクトースト> | お粥 豆腐煮 ブロッコリーと人参煮 スープ |
| 6 木 | ご飯 たららの煮付け 大根と人参の煮物 みそ汁 <ふかし芋> | 軟飯 たららの煮付け 大根と人参の煮物 みそ汁 <ふかし芋> | お粥 たら煮 大根と人参煮 みそ汁 |
| 7 金 | ご飯 ハンバーグ じゃが芋のソテー スープ <みかん クッキー> | 軟飯 やわらか肉団子 じゃが芋の和え物 スープ <みかん おせんべい> | お粥 豆腐煮 じゃが芋と玉ねぎ煮 スープ |
| 8 土 | うどん 野菜の和え物 パナナ <マフィン> | うどん 野菜の煮びたし パナナ <マフィン> | 野菜うどん パナナ |
| 10 月 | ご飯 鶏肉のマーメレード焼き キャベツの炒め物 スープ <プレーンケーキ> | 軟飯 鶏肉のあんかけ キャベツの煮びたし スープ <プレーンケーキ> | お粥 鶏ささ身煮 キャベツと人参煮 スープ |
| 12 水 | ご飯 ぶり大根 小松菜のマヨ和え みそ汁 <ふかしじゃが芋> | 軟飯 ぶり大根 小松菜の和え物 みそ汁 <ふかしじゃが芋> | お粥 かれい煮 小松菜と人参煮 みそ汁 |
| 13 木 | ご飯 たららのパン粉焼き かぼちゃサラダ みそ汁 <手作りパン> | 軟飯 たららの煮付け かぼちゃの和え物 みそ汁 <手作りパン> | お粥 たら煮 かぼちゃと人参煮 みそ汁 |
| 14 金 | ご飯 マーボー豆腐 卵焼き ブロッコリーの和え物 <ピーチゼリー> | 軟飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 スープ <ヨーグルト> | お粥 豆腐煮 ブロッコリーと玉ねぎ煮 スープ |
| 15 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> | 野菜うどん りんご |
| 17 月 | ご飯 おでん 焼きかぼちゃコロッケ みそ汁 <五平もち> | 軟飯 おでん かぼちゃおやき みそ汁 <おにぎり> | お粥 豆腐煮 大根とかぼちゃ煮 みそ汁 |
| 18 火 | ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ みそ汁 <さつま芋ケーキ> | 軟飯 豚肉とキャベツ煮 マカロニの和え物 みそ汁 <さつま芋ケーキ> | お粥 豆腐煮 きゅうりとキャベツ煮 みそ汁 |
| 19 水 | ご飯 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのサラダ スープ <誕生日ケーキ> | 軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリー煮 スープ <誕生日ケーキ> | お粥 鶏ささ身煮 ブロッコリーと人参煮 スープ |
| 20 木 | ご飯 鮭ときのこのバター焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 <じゃこトースト> | 軟飯 鮭のあんかけ さつま芋と人参の煮物 みそ汁 <ミルクトースト> | お粥 鮭の煮付け さつま芋と人参煮 みそ汁 |
| 21 金 | 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 <ふかし芋> | 軟飯 鶏肉のあんかけ キャベツと玉ねぎの煮びたし すまし汁 <ふかし芋> | お粥 鶏ささ身煮 キャベツと玉ねぎ煮 すまし汁 |
| 22 土 | ラーメン 野菜の和え物 パナナ <マフィン> | うどん 野菜の煮びたし パナナ <マフィン> | 野菜うどん パナナ |
| 25 火 | ご飯 肉じゃが 小松菜の和え物 みそ汁 <プレーンケーキ> | 軟飯 肉じゃが 小松菜の煮びたし みそ汁 <プレーンケーキ> | お粥 豆腐煮 じゃが芋と人参煮 みそ汁 |
| 26 水 | 野菜ラーメン 鶏肉の照り焼き もやしの和え物 パナナ <おにぎり> | 野菜ラーメン 鶏肉のあんかけ もやしの煮びたし パナナ <おにぎり> | 野菜うどん 鶏ささ身煮 きゅうりと人参煮 パナナ |
| 27 木 | ご飯 さばの竜田揚げ 白和え風 みそ汁 <チーズ入り蒸しケーキ> | 軟飯 かれいの煮付け ほうれん草の和え物 みそ汁 <チーズ入り蒸しケーキ> | お粥 かれい煮 ほうれん草と人参煮 みそ汁 |
| 28 金 | ご飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ スープ <りんご おせんべい> | 軟飯 鶏肉のトマト煮込み じゃが芋の和え物 スープ <りんご おせんべい> | お粥 鶏ささ身煮 じゃが芋と玉ねぎ煮 スープ |
| 29 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> | 野菜うどん りんご |

バランスのよい食事を心がけましょう!

| | | |
|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <p>主食</p> <p>ごはん・パン・麺</p> | <p>主菜</p> <p>魚・卵・肉・豆</p> | <p>副菜</p> <p>野菜・きのこ・海藻</p> |
|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|

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

| | | | |
|----|--|----|--|
| 副菜 | | 主菜 | |
| 主食 | | 汁 | |

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