



2月 キッチンだよ！

令和3年 2月1日
幼保連携型認定こども園 美郷保育園

まだまだ寒い季節が続きます。あたたかくなったり、寒くなったりと「三寒四温」の時期を経て、少しずつ春に近づいていきます。2月2日は節分です。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予防していきましょう。



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。「鬼は外、福は内」と声を出しながらおうちでも豆まきを楽しみましょう。

※煎り豆やナッツ類は、窒息などの事故が起こりやすいことから5歳以下の子どもには食べさせないようにと消費者庁より注意喚起がありました。そのため今年度から、全園児を対象に煎り豆の提供は行いません。ご家庭でも充分にご注意ください。



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22日(月)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プーンを使って災害時を想定したメニューを食べ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

バランスの良い食事を心がけ、免疫力をあげましょう☆

キーワードは【まごわやさしい】

【まめ】



大豆・豆腐・納豆などの大豆製品は、体を作るもととなるたんぱく質がたくさん入っています。

【ごま】



ごまなどの種実類は、体に良い働きをする油や栄養素がぎゅっしりつまっています。

【わかめ】



わかめ・ひじき・昆布などの海藻類は、鉄・カルシウムなどが豊富です。鉄は血を作る材料になります。カルシウムは骨を作る材料になります。

【やさい】



ビタミンや食物繊維の宝庫です。風邪などから体を守ってくれます。お腹の調子も良くしてくれます。

【さかな】



体を作るもととなるたんぱく質や、血液の流れを良くしてくれる脂が多く含まれています。

【しいたけ】



しいたけ・しめじ・えのきなどのキノコ類は骨の成長を助けるビタミンやミネラル・食物繊維が豊富です。

【いも】



いも類は食物繊維とビタミンCが豊富です。体を動かすエネルギーのもととなる炭水化物もたくさん入っています。



2月の南犬立

25日はお弁当の日

日	曜	メニュー	おやつ
1	月	ご飯 豚肉のケチャップ炒め じゃこサラダ 大根のみそ汁	牛乳 スイートポテト
2	火	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 鬼さんチーズサンド
3	水	ご飯 クリームシチュー ミートローフ スパゲティサラダ	牛乳 ピーチゼリー
4	木	ご飯 さばの竜田揚げ 白和え風 もやしのみそ汁	牛乳 インドサモサ風
5	金	ご飯 タンドリーチキン キャベツとベーコンのソテー 豆腐のすまし汁	牛乳 コーンマヨ蒸しパン
6	土	うどん 野菜の酢の物 バナナ	お茶 タルト
7	日		
8	月	野菜ラーメン 中華風ローストチキン ナムル バナナ	お茶 おにぎり
9	火	ご飯 たらの香草焼き れんこんきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 フライドポテト
10	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 ポンデケージョ
11	木	建国記念日	
12	金	ご飯 鶏肉のレモン風味 カレービーフン 麩のすまし汁	牛乳 ココアプリン
13	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ りんご	お茶 スイートポテト
14	日		
15	月	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 りんご マシュマロおこし
16	火	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 ミニトマト コーンスープ	牛乳 誕生日ケーキ
17	水	ご飯 さけのムニエル 切干し大根の煮物 わかめのみそ汁	牛乳 五平もち
18	木	ご飯 鶏肉のパン粉焼き コールスロー しらすのスープ	牛乳 抹茶と小豆の蒸しケーキ
19	金	ご飯 すき焼き風煮物 きゅうりの梅和え さと芋のみそ汁	牛乳 黒糖わらび餅
20	土	焼きそば 野菜スープ バナナ	お茶 スティックケーキ
21	日		
22	月	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。	お茶 フルーツヨーグルト おせんべい
23	火	天皇誕生日	
24	水	ご飯 ハンバーグ ひじきサラダ なめこのみそ汁	牛乳 おやつ焼きそば
25	木	お楽しみランチ(手作り弁当のご用意をお願いします)	牛乳 手作りパン
26	金	ご飯 ぶり大根 小松菜のごまマヨあえ 豚汁	牛乳 レーズンサンド
27	土	ラーメン 野菜の酢の物 りんご	お茶 タルト
28	日		

1ヵ月の平均値は エネルギー501kcal たんぱく質18.8g 脂質15.2g 塩分1.6gです





まだまだ寒い季節が続きます。あたたかくなったり、寒くなったりと「三寒四温」の時期を経て、少しずつ春に近づいていきます。2月2日は節分です。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予防していきましょう。

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。「鬼は外、福は内」と声を出しながらおうちでも豆まきを楽しみましょう。

※煎り豆やナッツ類は、窒息などの事故が起こりやすいことから5歳以下の子どもには食べさせないようにと消費者庁より注意喚起がありました。そのため今年度から、全園児を対象に煎り豆の提供は行いません。ご家庭でも充分にご注意ください。

子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかりとるためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単なおにぎりやチーズトーストなどで食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。

2月22日(月)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22日(月)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。

バランスの良い食事を心がけ、免疫力をあげましょう☆

キーワードは【まごわやさしい】

【まめ】

大豆・豆腐・納豆などの大豆製品は、体を作るもととなるたんぱく質がたくさん入っています。

【ごま】

すりごまなどの種実類は、体に良い働きをする油や栄養素がぎっしりつまっています。

【わかめ】

わかめ・ひじき・昆布などの海藻類は、鉄・カルシウムなどが豊富です。鉄は血を作る材料になります。カルシウムは骨を作る材料になります。

【やさい】

ビタミンや食物繊維の宝庫です。風邪などから体を守ってくれます。お腹の調子も良くしてくれます。

【さかな】

体を作るもととなるたんぱく質や、血液の流れを良くしてくれる脂が多く含まれています。

【しいたけ】

しいたけ・しめじ・えのきなどのキノコ類は骨の成長を助けるビタミンやミネラル・食物繊維が豊富です。

【いも】

いも類は食物繊維とビタミンCが豊富です。体を動かすエネルギーのもととなる炭水化物もたくさん入っています。

2月の南犬立		※午前おやつとして牛乳(お茶)とおせんべいまたは果物を出します。	
日	曜	完了食	後期食
1	月	ご飯 豚肉のケチャップ炒め じゃこサラダ みそ汁 〈スイートポテト〉	軟飯 豚肉の野菜あん じゃこサラダ みそ汁 〈スイートポテト〉
2	火	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き かぼちゃサラダ すまし汁 〈チーズサンド〉	軟飯 鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ すまし汁 〈ミルクトースト〉
3	水	ご飯 クリームシチュー ミートローフ スパゲティサラダ 〈ピーチゼリー〉	軟飯 やわらか肉団子 スパゲティサラダ スープ 〈バナナヨーグルト〉
4	木	ご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草の和え物 みそ汁 〈人参ケーキ〉	軟飯 かれの煮付け ほうれん草の和え物 みそ汁 〈人参ケーキ〉
5	金	ご飯 タンドリーチキン キャベツとベーコンのソテー すまし汁 〈コーン蒸しパン〉	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 すまし汁 〈コーン蒸しパン〉
6	土	うどん 野菜の和え物 パナナ 〈スティックケーキ〉	うどん 野菜の和え物 パナナ 〈おせんべい〉
8	月	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〉	野菜うどん 鶏肉の煮物 もやしの和え物 パナナ 〈やわらかおにぎり〉
9	火	ご飯 たらの煮付け れんこんきんぴら みそ汁 〈ふかしじゃが芋〉	軟飯 たらの煮付け かぼちゃと人参煮 みそ汁 〈ふかしじゃが芋〉
10	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 〈チーズ入りケーキ〉	軟飯 豆腐の野菜あん ブロッコリーの和え物 スープ 〈チーズ入りケーキ〉
12	金	ご飯 鶏肉のたれがらめ キャベツの炒め物 すまし汁 〈バナナヨーグルト〉	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの炒め物 すまし汁 〈バナナヨーグルト〉
13	土	スパゲティナポリタン スープ りんご 〈スイートポテト〉	やわらかスパゲティ スープ りんご 〈おせんべい〉
15	月	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ みそ汁 〈りんご おせんべい〉	軟飯 豚肉の野菜あん マカロニサラダ みそ汁 〈りんご おせんべい〉
16	火	ご飯 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ ミニトマト スープ 〈誕生日ケーキ〉	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーサラダ ミニトマト スープ 〈誕生日ケーキ〉
17	水	ご飯 さけのムニエル 大根の煮物 みそ汁 〈五平もち〉	軟飯 さけのあんかけ 大根の煮物 みそ汁 〈やわらかおにぎり〉
18	木	ご飯 鶏肉のパン粉焼き コールスロー スープ 〈蒸しケーキ〉	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 スープ 〈蒸しケーキ〉
19	金	ご飯 すき焼き風煮物 きゅうりの和え物 みそ汁 〈かぼちゃケーキ〉	軟飯 すき焼き風煮物 きゅうりの和え物 みそ汁 〈かぼちゃケーキ〉
20	土	やわらか焼きそば スープ パナナ 〈スティックケーキ〉	あんかけうどん スープ パナナ 〈おせんべい〉
22	月	カレーライス チキンカツ キャベツとりんごのサラダ 〈フルーツヨーグルト おせんべい〉	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツとりんごのサラダ スープ 〈フルーツヨーグルト おせんべい〉
24	水	ご飯 ハンバーグ ひじきサラダ みそ汁 〈おやつやわらか焼きそば〉	軟飯 やわらか肉団子 キャベツの和え物 みそ汁 〈おやつあんかけうどん〉
25	木	ご飯 鶏肉の煮物 かぼちゃと人参煮 みそ汁 〈手作りパン〉	軟飯 鶏肉の煮物 かぼちゃと人参煮 みそ汁 〈手作りパン〉
26	金	ご飯 ぶり大根 小松菜のマヨあえ みそ汁 〈プレーンケーキ〉	軟飯 ぶり大根 小松菜の和え物 みそ汁 〈プレーンケーキ〉
27	土	ラーメン 野菜の和え物 りんご 〈スティックケーキ〉	うどん 野菜の和え物 りんご 〈おせんべい〉