

キッチンだより

平成31年2月1日
白帆台保育園

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月になりました。節分を過ぎるともう「春」と言われていますが、まだまだ寒い季節は続きます。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。

これからも引き続き、風邪やインフルエンザなどが流行します。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、抵抗力をつけて元気に過ごしましょう。



2月3日は節分です

★どうして豆をまくの？

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、福を呼び寄せるために行います。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。

ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った豆を使います。豆まきをした後は、豆を自分の歳の数だけ食べることで、体が丈夫になり病気になりにくいと言われています。

★恵方巻きを食べる

その年の神様がいる方角を向いて、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」ことからきているそうです。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成分がたくさん入っています。ちょっと疲れた時に食べるのにおすすめです。しかし、カフェインが含まれているので、子どもに与える場合三歳以上になってからにしましょう。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。与える際は量をきちんと決め、食べた後にはみがきやうがいをするよう約束してから与えるようにしましょう。



風邪予防に
バランスの良い食事を！

バランスの良い食事とは、体に必要な栄養素を必要なだけとれる食事のことです。バランスのよい食事をするためにはいろいろな食品を上手に組み合わせることが大切です。

◎主食・主菜・副菜を、上手に組み合わせましょう。

◎メニューに困ったら、食材をたくさん使用する料理を選んでみましょう。

◎一食でたくさんの食品をとるのが難しい日は、一日または数日単位でバランスを考えましょう。



◎焼く・炒める・揚げる・煮る・蒸す
茹でる和えるなど、様々な調理方法を組み合わせましょう。



◎メニューを考える時は、肉や魚などのおかずだけでなく、野菜を使ったおかずや付け合せを考えましょう。



2月の予定献立表

2月8日はお弁当です

※ 1歳児は、午前水分補給として、牛乳やお茶を飲みます。

日付	献立名	材料名			午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1金	手作り恵方巻き、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーとしらすのサラダ、けんちん汁【節分】	米、小麦粉、じゃが芋、砂糖、さつまいも、油、マヨネーズ	鶏肉、豆腐、卵、豆乳、油揚げ、大豆、しらす干し、ウインナー、ごま、牛乳	ブロッコリー、人参、大根、ごぼう、きゅうり、マーマレード、椎茸、ねぎ、海苔	牛乳、節分豆(未ボーロ)、クッキー
2土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、さつま芋チップ、せんべい
3日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ウエハース
4月	ご飯、豚肉のケチャップ炒め、きゅうりのゆかり和え、なめこのみそ汁	米、さつま芋、押麦、米粉、片栗粉、油、三温糖、砂糖	豚肉、みそ、小魚、ごま、牛乳	白菜、玉葱、きゅうり、人参、大根、なめこ、ピーマン、ねぎ、わかめ	牛乳、いもまんじゅう、カリカリ田作り
5火	ご飯、さばのカレー風味焼き、五目とえ、かぶのみそ汁	米、ホットケーキ粉、油、押麦、小麦粉、三温糖、ごま油	魚、豆腐、みそ、油揚げ、ちくわ、ごま、牛乳	ほうれん草、かぶ、人参、蓮根、白菜、玉葱、しめじ、わかめ	牛乳、リングドーナツ
6水	ご飯、マーボー豆腐、もやしと人参のナムル、かぼちゃのカリカリ揚げ	米、油、小麦粉、押麦、コーンフレーク、パン粉、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油	豆腐、豚肉、きな粉、脱脂粉乳、みそ、ごま、牛乳	南瓜、人参、小松菜、もやし、ねぎ、椎茸	牛乳、ミルクくずもち
7木	ご飯、鮭のみそ焼き、ひじきの炒め煮、野菜のスープ煮	米、じゃが芋、油、押麦、三温糖、ごま油	魚、豚肉、ウインナー、みそ、ごま、牛乳	人参、蓮根、玉葱、キャベツ、ほうれん草、しめじ、ごぼう、グリーンピース、ひじき、青のり、みかん	牛乳、れんこんチップス、みかん
8金	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、きび砂糖、小麦粉、砂糖	卵、豆乳、牛乳	いちご	牛乳、手作りパン
9土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、かりんとう、チーズ
10日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クラッカー
11月	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、クラッカー
12火	カレーライス、ポテトサラダ、たこさんウインナー	米、じゃが芋、玄米フレーク、マッシュマロ、マヨネーズ、砂糖、油、ウエハース	豚肉、大豆、脱脂粉乳、バター、ウインナー、牛乳、ヨーグルト	人参、玉葱、きゅうり、グリーンピース、コーン缶、ミニトマト、みかん缶、桃缶、バナナ	フルーツヨーグルト、マッシュマロおこし、(未)ウエハース
13水	ご飯、えびとマカロニのグラタン、肉団子入り野菜スープ、オレンジ	米、じゃが芋、もち米、押麦、マカロニ、小麦粉、三温糖、油、ごま油	えび、鶏肉、バター、チーズ、みそ、肉団子、ごま、牛乳	大根、玉葱、ブロッコリー、しめじ、キャベツ、ほうれん草、人参、コーン缶、オレンジ	牛乳、五平もち
14木	ご飯、豚カツ、小松菜の納豆和え、里芋と大根のみそ汁	米、里芋、パン粉、油、小麦粉、押麦、食パン	豚肉、みそ、油揚げ、納豆、ちくわ、牛乳	小松菜、人参、大根、キャベツ、椎茸、梅ジャム	ミルクココア、ジャムサンド
15金	ご飯、魚のおろし揚げ、花野菜のごま和え、めった汁	米、お好み焼き粉、じゃが芋、油、片栗粉、押麦、こんにゃく、砂糖、ごま油	魚、えび、卵、みそ、豚肉、ベーコン、ごま、かつお節、牛乳	カリフラワー、ブロッコリー、人参、大根、キャベツ、ごぼう、コーン缶、ねぎ、にら、青のり	牛乳、お好み焼き
16土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、小魚
17日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
18月	ご飯、鶏ささみフライ、小松菜の白和え、かぼちゃのスープ	米、パン粉、油、砂糖、小麦粉、押麦、ウエハース、三温糖	鶏肉、ベーコン、豆腐、ちくわ、ごま、牛乳	南瓜、小松菜、コーン、人参、玉葱、キャベツ、えのきたけ、寒天、みかん缶、桃缶、キウイ、苺	牛乳、フルーツ寒天、ウエハース
19火	わかめのあんかけうどん、えびと野菜のかき揚げ、キャベツときゅうりのおかか和え、バナナ	ゆでうどん、米、さつま芋、油、小麦粉、片栗粉、ごま油、三温糖	えび、鶏肉、油揚げ、ちくわ、かつお節、牛乳	キャベツ、玉葱、きゅうり、人参、ほうれん草、わかめ、ねぎ、海苔、青のり、バナナ	お茶、そぼろおにぎり
20水	ご飯、魚の梅煮、大豆のコロコロサラダ、のっぺい汁	米、焼きそばめん、じゃが芋、片栗粉、押麦、こんにゃく、マヨネーズ、三温糖、ごま油、油	魚、大豆、豚肉、鶏肉、高野豆腐、牛乳	大根、人参、キャベツ、アスパラ、ごぼう、ピーマン、ねぎ、コーン缶、梅びしお、青のり	牛乳、おやつ焼きそば
21木	ご飯、酢豚、ブロッコリーとコーンの和え物、レタスの中華スープ	米、じゃが芋、さつま芋、片栗粉、押麦、油、三温糖、春巻きの皮、ごま油	豚肉、納豆、ベーコン、チーズ、牛乳	人参、玉葱、レタス、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、コーン缶、わかめ、青のり	牛乳、じゃが芋と納豆の春巻き
22金	ピラフ、鶏肉のカレー揚げ、マカロニサラダ、春雨スープ【誕生会】	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、マカロニ、春雨、マヨネーズ	鶏肉、卵、豆乳クリーム、ハム、牛乳	玉葱、人参、白菜、きゅうり、キャベツ、コーン缶、ねぎ、キウイ、みかん缶	牛乳、誕生日ケーキ
23土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、クラッカー
24日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
25月	ご飯、豆腐ハンバーグのきのこソース、ブロッコリーのサラダ、野菜スープ	米、じゃが芋、油、押麦、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油	豆腐、豚肉、牛肉、ベーコン、豆乳、しらす干し、牛乳	ごぼう、玉葱、かぶ、ブロッコリー、人参、ほうれん草、舞茸、しめじ、コーン缶、ひじき、青のり、デコボン	牛乳、ごぼうスティック、デコボン
26火	ご飯、肉じゃが、ほうれん草の彩り、和え、麩のみそ汁	米、さつま芋、じゃが芋、押麦、しらたき、砂糖、油、三温糖、麩	豚肉、豆乳、みそ、油揚げ、卵、牛乳、チーズ	ほうれん草、人参、玉葱、大根、キャベツ、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ、わかめ、寒天	牛乳、いもようかん、昆布チップ、(未)チーズ
27水	ご飯、ぶりの照り焼き、切干大根の酢の物、豚汁	米、ホットケーキ粉、さつま芋、押麦、こんにゃく、メープル、油、三温糖、砂糖、ごま油	魚、豆乳、みそ、豚肉、干しえび、牛乳	人参、きゅうり、玉葱、ごぼう、切干大根、ねぎ、バナナ	牛乳、バナナパンケーキ
28木	ご飯、具だくさんおでん、キャベツの磯和え、かぼちゃのコーンフレーク揚げ	米、こんにゃく、油、押麦、水あめ、小麦粉、パン粉、コーンフレーク、きび砂糖、片栗粉、三温糖、食パン	鶏肉、ちくわ、きな粉、豆乳、牛乳	大根、キャベツ、南瓜、玉葱、人参、きゅうり、青のり	牛乳、きなこのトースト

【今月の平均栄養価】

- ✿ 以上児 …… エネルギー(529kcal)、たんぱく質(18.6g)、脂質(15.7g)、食塩(1.8g)
- ✿ 未満児 …… エネルギー(471kcal)、たんぱく質(16.9g)、脂質(15.3g)、食塩(1.5g)



平成31年2月1日 白帆台保育園

暦の上ではもうすぐ立春ですが、厳しい寒さはまだまだ続くようです。子どもたちは、雪が降っても寒くても毎日元気いっぱい！ たまごぐみのお部屋に行くと、無邪気な笑顔で微笑んでくれる姿がとても可愛らしく、私たちも笑顔になり、温かくしてくれるたまごさんです。

これからの季節は、風邪やインフルエンザが流行しますので、規則正しい生活とバランスのとれた食事を摂り、抵抗力をつけて毎日を元気に過ごしましょう。



～子どもに伝えていきたい日本の風習～ **節分**

立春の前日、大寒の末日で冬の節が終わって春の節に移るときをいいます。悪い事や厄を鬼にたとえ、豆をまくことで追い払うことができると言い伝えられています。また、豆まきの後に豆を歳の数食べ、1年幸福が続きますようにという願いが込められています。

【注意】小さな子どもたちは間違えて口や鼻、耳などに豆を入れてしまう危険もありますので、お家で豆まきをする際は、十分注意して行ってください。(圖では、お豆に見立てたポーロをおやつに出します。)

「大豆」にも種類があります!



- ☆黄大豆・・・一般的な大豆です。味噌、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
 - ☆黒大豆・・・黒豆です。おせち料理などに使われます。
 - ☆青大豆・・・きな粉や煮豆にして食べます。
- 他にも豆には、小豆、そら豆、いんげん、金時豆など、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっています。



【風邪をひく理由】

通常、身体はウイルスが侵入しても外に排除する力を持っています。しかし、急に暑くなったり、急に寒くなったりと温度の変化が激しく体温調節がうまくいけなくなったり、体力が落ちたりすると免疫力が落ちてしまいます。そのようなとき、ウイルスは喉や鼻の粘膜に取り付いてそこで仲間を増やそうとします。鼻やのどの粘膜細胞の中にウイルスが入り込むと仲間が増え始め、風邪の症状が現れます。

【抵抗力を養う食事のポイント】

◎たんぱく質で抵抗力をアップ
基礎体力をつけ、抵抗力を高めます



◎ビタミンCで免疫力アップ

ウイルスの感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪予防に役立ちます



◎ビタミンAでウイルスを防ぐ

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぎます



【風邪をひいてしまったら・・・】

◎消化の良いメニューを選びましょう

胃腸の機能が低下しやすいので、油ものや食物繊維の多いものは避け、お粥やうどんなどの煮物からにしましょう。

◎水分をしっかりとりましょう

発熱や下痢で多くの水分が失われます。冷たすぎるものは避け、こまめに水分補給を心がけましょう。



※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。

日付	1才から1才6カ月以降	9～11カ月頃
1金	恵方細巻き 鶏肉のマーメイド焼き ブロッコリーのお浸し けんちん汁 〈ポーロ、おいもクッキー〉	軟飯 鶏肉のやわらか煮 ブロッコリーのお浸し けんちん汁 〈ポーロ、おいもクッキー〉
4月	ご飯 豚肉のケチャップ炒め きゅうりのゆかり和え なめこのすまし汁 〈いもまんじゅう〉	軟飯 豚肉と野菜の旨煮 きゅうりのゆかり和え なめこのすまし汁 〈いもまんじゅう〉
5火	ご飯 さばのカレー焼き 五目和え かぶのみそ汁 〈ドーナツ〉	軟飯 魚の煮物 ほうれん草の煮浸し かぶのみそ汁 〈せんべい、ポーロ〉
6水	ご飯 マーボー豆腐 もやしと人参のナムル かぼちゃの天ぷら 〈ミルクくずもち〉	軟飯 豆腐の肉あんかけ もやしと人参の和え物 かぼちゃのみそ汁 〈ミルクくずもち〉
7木	ご飯 鮭のみそ焼き ひじきの炒め煮 野菜のスープ煮 〈ビスケット、みかん〉	軟飯 鮭の煮物 ひじきの煮物 野菜のスープ煮 〈ビスケット、みかん〉
8金	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁 〈手作りパン〉	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁 〈手作りパン〉
12火	ご飯 カレーライス ポテトサラダ たこさんウインナー 〈フルーツヨーグルト、せんべい〉	軟飯 肉団子の野菜あんかけ じゃがいもの煮物 かぼちゃのみそ汁 〈フルーツヨーグルト、せんべい〉
13水	ご飯 えびとマカロニのグラタン 肉団子スープ オレンジ 〈おにぎり〉	軟飯 鶏肉とマカロニの煮物 野菜スープ じゃがいものみそ汁 〈せんべい、ポーロ〉
14木	ご飯 豚肉のパン粉焼き 小松菜の納豆和え 大根のみそ汁 〈ジャムサンド〉	軟飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜の納豆和え 大根のみそ汁 〈ジャムサンド〉
15金	ご飯 魚のおろしがけ 花野菜のごま和え めった汁 〈お好み焼き〉	軟飯 魚のおろしがけ 花野菜の煮浸し じゃがいものみそ汁 〈お好み焼き〉
18月	ご飯 鶏ささみのフライ 小松菜の白和え かぼちゃのスープ 〈フルーツ寒天、ウエハース〉	軟飯 鶏ささみのやわらか煮 小松菜の白和え かぼちゃのスープ 〈フルーツ寒天、ウエハース〉
19火	わかめのおかかかけうどん えびと野菜のかき揚げ キャベツときゅうりのおかか和え パナナ 〈そぼろおにぎり〉	あんかけうどん ささ身と野菜の旨煮 キャベツときゅうりのおかか和え パナナ 〈せんべい、ビスケット〉
20水	ご飯 魚の梅煮 大豆のココロサラダ のっぺい汁 〈おやつ焼きそば〉	軟飯 魚のだし煮 じゃがいもの煮物 のっぺい汁 〈煮込みうどん〉
21木	ご飯 酢豚 ブロッコリーとコーンの和え物 レタスの中華スープ 〈じゃが芋と納豆の春巻き〉	軟飯 ささ身と野菜のトマト煮 ブロッコリーとコーンの和え物 レタスのスープ 〈じゃがいものおやき〉
22金	ピラフ 鶏肉のカレー揚げ マカロニサラダ 春雨スープ 〈誕生日ケーキ〉	軟飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 春雨スープ 〈ポーロ、せんべい〉
25月	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ 〈デコポン、せんべい〉	軟飯 豆腐ハンバーグ じゃがいもと野菜の旨煮 野菜スープ 〈デコポン、せんべい〉
26火	ご飯 肉じゃが ほうれん草の彩り和え 麩のみそ汁 〈いもようかん〉	軟飯 肉じゃが ほうれん草の和え物 麩のみそ汁 〈いもようかん〉
27水	ご飯 ぶりの照り焼き 切干大根の酢の物 豚汁 〈バナナパンケーキ〉	軟飯 ぶりの照り焼き 切干大根の煮びたし さつまいものみそ汁 〈バナナパンケーキ〉
28木	ご飯 おでん キャベツの昆布和え かぼちゃのみそ汁 〈食パンきな粉サンド〉	軟飯 おでん キャベツののり和え かぼちゃのみそ汁 〈食パンきな粉サンド〉