

令和2年2月1日
白帆台保育園

今年の冬は暖冬で、まとまった雪も全く降らず、子どもたちには雪遊びができない少しさみしい冬になってしまいました。2月に入ると節分があり、節分が過ぎると暦の上ではもう「春」と言われています。気温はまだまだ寒い日が続きますので、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。



★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、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」ことからきているそうです。今年の方角は、**西南西**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3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。

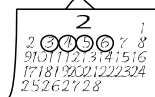


バランスの良い食事とは、体に必要な栄養素を必要なだけとれる食事のことです。バランスのよい食事をするためにはいろいろな食品を上手に組み合わせることが大切です。

◎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7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。

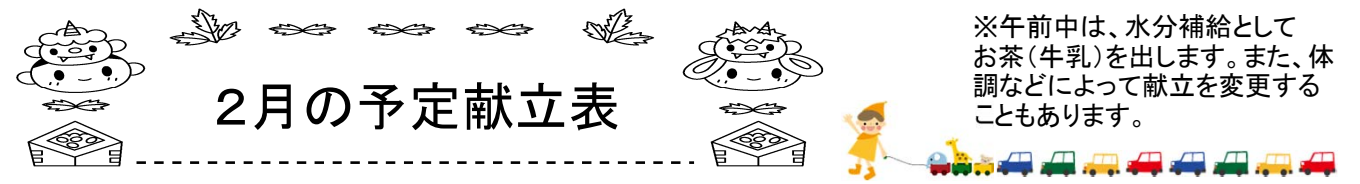
日付	献立名	材料名			午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、クッキー、せんべい
2日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ウエハース
3月	手巻き寿司(未)おにぎり、鶏ささみフライ、けんちん汁【節分】	米、里芋、パン粉、小麦粉、砂糖、油	鶏肉、豆腐、油揚げ、大豆、大豆、ウインナー、ツナ、牛乳	大根、人参、ごぼう、きゅうり、海苔、椎茸、ねぎ	牛乳、節分豆(未)ポーロクッキー
4火	ご飯、さばのカレー風味焼き、五目とえ、かぶのみそ汁	米、ホットケーキ粉、油、押麦、小麦粉、三温糖、ごま油	魚、豆腐、みそ、油揚げ、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
5水	ご飯、マーボー豆腐、もやしと人参のナムル、かぼちゃのかりかり揚げ	米、油、小麦粉、押麦、マッシュマロ、コーンフレーク、パン粉、砂糖、片栗粉、ごま油	豆腐、豚肉、みそ、チーズ、小豆、ごま、牛乳	南瓜、人参、小松菜、もやし、ねぎ、椎茸、りんごジャム	牛乳、マッシュマロサンド、チーズ、(1歳児)ジャムサンド、チーズ
6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
7金	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、きび砂糖、砂糖	豆乳クリーム、牛乳	苺ジャム、苺	牛乳、手作りパン
8土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、かりんとう、チーズ
9日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クラッカー
10月	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、マヨネーズ、砂糖、油、ウエハース	豚肉、大豆、脱脂粉乳、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、みかん缶、桃缶、バナナ	フルーツヨーグルト、ウエハース
11火	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、クラッカー
12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、チーズ、バター、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
13木	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、こんにやく、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、人参、ブロッコリー、大根、キャベツ、白菜、ごぼう、コーン缶、ねぎ、にら、えのきたけ、青のり	牛乳、お好み焼き
14金	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、牛乳	小松菜、人参、大根、キャベツ、椎茸、苺ジャム	ミルクココア、ジャムサンド
15土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、小魚
16日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
17月	ご飯、鶏肉のマーメレード焼き、小松菜の白和え、かぼちゃのスープ	米、さつまいも、押麦、砂糖、油、ごま、三温糖	鶏肉、豆乳、ベーコン、豆腐、ちくわ、ごま、牛乳、チーズ	南瓜、小松菜、コーン、人参、玉葱、キャベツ、えのきたけ、マーメレード、昆布、寒天	牛乳、いもようかん、昆布チップ、(未)チーズ
18火	わかめのおんかけうどん、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、さつまいも、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、ねぎ、わかめ、海苔、青のり、バナナ	お茶、そぼろおにぎり
19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、こんにやく、マヨネーズ、三温糖、ごま油、油	魚、大豆、鶏肉、豚肉、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
20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、さつまいも、片栗粉、押麦、油、マヨネーズ、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
21金	ピラフ、鶏肉のカレー揚げ、マカロニサラダ、春雨スープ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、マカロニ、春雨、マヨネーズ、マッシュマロ	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、みかん缶	牛乳、誕生日ケーキ
22土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クラッカー
23日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
24月	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、クッキー
25火	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、まいたけ、しめじ、コーン缶、ひじき、青のり、デコポン	牛乳、ごぼうスティック、デコポン
26水	ご飯、ぶりの照り焼き、切干大根の酢の物、豚汁	米、さつまいも、片栗粉、押麦、こんにやく、三温糖、油、砂糖、ごま油	魚、みそ、豚肉、きな粉、脱脂粉乳、干しえび、牛乳	人参、きゅうり、玉葱、ごぼう、切干大根、ねぎ	牛乳、ミルクずもち
27木	ご飯、肉じゃが、ほうれん草の彩り、和え、麩のみそ汁	米、じゃが芋、ホットケーキ粉、押麦、しらたき、三温糖、メーブルシロップ、麩、油、砂糖	豚肉、豆乳、みそ、油揚げ、卵、牛乳	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、バナナ	牛乳、バナナパンケーキ
28金	ご飯、具たくさんおでん、キャベツの磯和え、かぼちゃのコーンフレーク揚げ	米、こんにやく、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、食パン、砂糖	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
29土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、チーズ

【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(15.9g)、食塩(1.8g)
- ✿未満児 …… エネルギー(471kcal)、たんぱく質(17.0g)、脂質(15.5g)、食塩(1.5g)



令和2年2月1日 白帆台保育園



※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。

今年は暖冬で全く雪が降らないまま、暦の上ではもうすぐ立春です。気温が低く、寒い日はまだまだ続くようです。子どもたちは、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。これからの季節も引き続き、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。(園では、お豆に見立てたボ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】

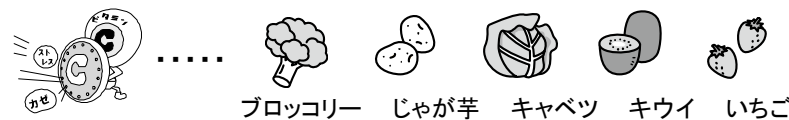
◎たんぱく質で抵抗力をアップ

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます



◎ビタミンCで免疫カアップ

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。



【咳や口内炎がひどいときは・・・】

◎冷たいものは常温に、温かいものは人肌にしましょう。

◎薄めの味付けにしましょう。

◎パサパサしたものはよけいに咳をひどくします。片栗粉などでとろみをつけましょう。



日付	1才から1才6カ月以降	9～11カ月頃
3月	おにぎり ささみのフライ きゅうりの和え物 けんちん汁 (ボーロ、おいもクッキー)	軟飯 鶏肉のやわらか煮 きゅうりの和え物 けんちん汁 (ボーロ、おいもクッキー)
4火	ご飯 さばのカレー焼き 五目とえ 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、ボーロ)
5水	ご飯 マーボー豆腐 小松菜と人参のナムル かぼちゃの天ぷら (クラッカー、チーズ)	軟飯 豆腐の肉あんかけ 小松菜と人参の煮浸し かぼちゃのみそ汁 (せんべい、ボーロ)
6木	ご飯 鮭のみそ焼き ひじきと南瓜の煮物 野菜のスープ煮 (ビスケット、みかん)	軟飯 鮭のみそ風味煮 ひじきと南瓜の煮物 野菜のスープ煮 (ビスケット、みかん)
7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)
10月	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)
12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 (おにぎり)	軟飯 鶏肉とマカロニの煮物 ブロッコリーの煮浸し じゃがいものみそ汁 (せんべい、ボーロ)
13木	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)
14金	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)
17月	ご飯 鶏肉のマーレード焼き 小松菜の白和え かぼちゃのスープ (いもようかん)	軟飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜の白和え かぼちゃのスープ (いもようかん)
18火	わかめのおろし揚げうどん 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 (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 バナナ (せんべい、ビスケット)
19水	ご飯 魚の梅煮 大豆のコロコロサラダ 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)
20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)
21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 (ボーロ、せんべい)
25火	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ (デコボン、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 (デコボン、せんべい)
26水	ご飯 ぶりの照り焼き 切干大根の酢の物 豚汁 (ミルクずもち)	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 (せんべい、ボーロ)
27木	ご飯 肉じゃが ほうれん草の彩り和え 麩のみそ汁 (バナナパンケーキ)	軟飯 肉じゃが ほうれん草の和え物 麩のみそ汁 (バナナパンケーキ)
28金	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)