

今月の目標
風邪に負けない
体力づくり

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。風邪やインフルエンザが流行するこの季節、外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスの良い食事で十分な水分を取るなどの予防策をしっかりととり、風邪に負けないよう気を付けましょう。

せつぶん 節分…冬→春

節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は立春、立夏、立秋、立冬と、四季それぞれの前日を節分と言います。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃めぐってきます。

豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の穢さや病氣、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康（まめ）に替るるようという縁起によるものです。

いわし

地方によっては、焼いたイワシやメザシの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べるという風習があります。焼いたときにおいで鬼を追い払うという意味があり、またイワシは栄養があり、昔から悪いことを追い払う力があるとされていました。

ひいらぎ

ひいらぎの葉のトゲで、鬼の目を刺して、家の中への侵入を防ぐため、という意味があるそうです。

節分の行事はそれぞれの土地によって、その習わしの違いが知られます。

最近では、住宅事情もあり、このような光景はあまり見られなくなりましたが、園では節分に豆まきを行っています。

～調理保育をしました～

*くま組「お好み焼き」作り *ばんだ組「焼おにぎり」作り

先月16日くま組さんと調理保育をしました。包丁を使った初めての調理保育です！お家で使ったことあるお友達もいるようで、お野菜をせん切りにしたり、ウインナーを薄く切ったり、とても上手にできました♪切り終わったら生地作りです。混ぜた生地の中に好きな具材を選んで入れます。キャベツ・小ねぎ・ウインナー・コーン、チーズ、おもちの中から一人一人好みで選べます。生地ができたらホットプレートで焼きます。焼きあがったらソースとマヨネーズ、あおのり、かつおぶしをトッピングして完成です！！焼き立ては特に美味しく、おすそ分けしたばんだ組さん・らいおん組さんにも好評でした。

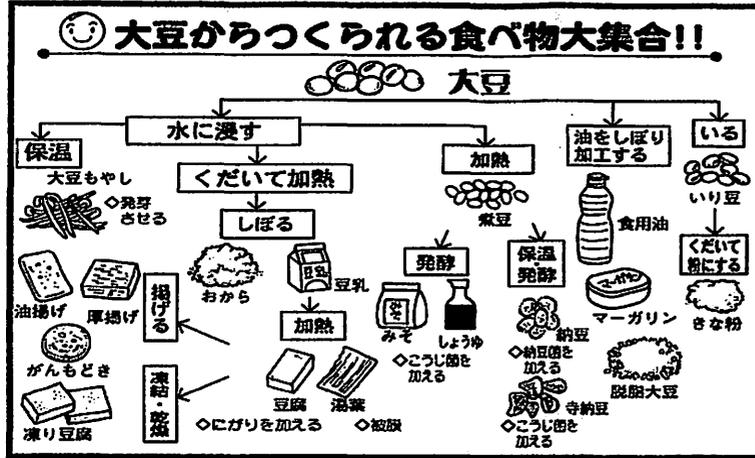
17日はばんだ組さんと焼おにぎりづくりをしました。朝、お米を炊くところからスタートです。昨年の11月からラップおにぎりを取り入れ、ごはんを上手に丸く作れるようになりました。のりを使って飾り付けをし、ホットプレートでこんがり焼いて、お醤油を塗ります！！その日の給食の中華菜餚も焼おにぎりにして食べました。「普段は中華菜餚が苦手なお友達も食べられたんですよ～！！」と担任の先生が教えてくれました♪

※調理保育の様子は、当日の給食をご覧ください。

畑のお肉

大豆

豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられ、とても消化吸収がよくなっています。給食でも、いろいろな大豆製品を取り入れたメニューがあります。



★大豆たんぱく質★

たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されますが、合成できないアミノ酸が8種類あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆にはこの必須アミノ酸が動物性のたんぱく質に負けないほど多く含まれています。また、大豆製品は、脳の活性にとってもよいのです。

★保育園の大豆使ったおやつです★

★おからのパウンドケーキ★

＜材料＞…子ども(幼児)5人分

- ・おから 2/3カップ(40g)
- ・薄力粉 1/2カップ(50g)
- ・ベーキングパウダー 小さじ1(2.5g)
- ・マーガリン 大さじ2(25g)
- ・砂糖 大さじ2小さじ1(20g)
- ・たまご 1個(50g)
- ・牛乳 大さじ2 小じ1(35g)
- ・干しブドウ 25g

＜作り方＞

- ①おからはバラバラになるまでから蒸し、小麦粉とベーキングパウダーを混ぜてふるう。
- ②バターを柔らかくまで練り、砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜ、とき卵を加え混ぜ、粉類、牛乳、レーズンを入れて混ぜる。
- ③生地を型に流し、170℃のオーブンで20分ほど焼く。

★豆乳くずもち★

＜材料＞…子ども(幼児)5人分

- ・豆乳 1と1/2カップ(300g)
- ・砂糖 大さじ2小さじ1(20g)
- ・片栗粉 1/2カップ(50g)
- ・きなこ 大さじ4(30g)
- ・砂糖 大さじ1小さじ2(12.5g)

＜作り方＞

- ①豆乳・砂糖・片栗粉を入れ、木べらでかき混ぜながら弱火にかける。もったりと重くなってきたら火からおろす。
- ②一口大にちぎりきな粉をまぶす。

★大豆といりごまがらめ★

＜材料＞…子ども(幼児)5人分

- ・炒り大豆 20g
- ・かえり煮干し 15g
- ・黒砂糖 小さじ1(3g)
- ・みりん 小さじ1/2(3g)
- ・しょうゆ 少々
- ・いりごま 小さじ1/2弱(1g)

＜作り方＞

- ①フライパン(または鍋)でいりごと大豆を炒める。(弱火)
 - ②調味料を入れて味をからめ、最後にごまを入れる。
- ※豆まきの大豆が残ったら作ってみてください。

★とうふの白玉だんご★

＜材料＞…子ども(幼児)5人分

- ・白玉粉 1カップ(100g)
- ・絹豆腐 1/4丁(75g)

*甘辛たれ

- ・水 40cc
- ・砂糖 小さじ2(6g)
- ・醤油 小さじ1と1/3(8g)
- ・片栗粉 小さじ2/3(2g)

＜作り方＞

- ①豆腐は水を切り、白玉と合わせこねる。耳たぶくらいのかたさにし、水分を絞直し丸める。
- ②沸騰したお湯でゆでて、浮いてきたら水にとる。
- ③鍋に水、砂糖、醤油を入れて火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、白玉にかける。

園立紹介



日/月/土	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	きなこごはん めかじきの生揚げ焼き いそ煮 ごま和え 豆腐とにらのみそ汁 みかん	水稲穀類(精白米)/水稲穀類(もち米)/三温糖/なたね油/ごま(すりこごま)/せんべい/クロワッサン	きな粉(大豆)/めかじき/むし/さつま揚げ/油揚げ/木綿豆腐/牛乳	しょうが/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/りょくとうちやせ/玉葱/にら/みかん(生)	クロワッサン 牛乳
3	豚肉とほうろく フルーツサラダ いわしのつみれ汁 いちご	水稲穀類(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/蒸し中華めん/衛生ポロ/さつま芋/薄力粉	豚背肉ひき肉/ウィンナー/サラダ油/焼きのり/つみれ/牛乳/ヨーグルト(ドリップ)/炒り大豆	玉葱/にんじん/キャベツ/干しほうろく/みかん缶詰/調味料:塩/りんご/きゅうり/だいこん/ねぎ/しょうが/ごま(すり)ちこ	豚背肉ひき肉 焼きまじゅう 焼きヨーグルト 炒り大豆
4	豚身/パン はちみつ&ネーグリ 鶏肉のコンフレック焼き 花野菜のカラースープ カブとえのきのスープ バナナ	豚身/パン/はちみつ/マーガリン/薄力粉/コンフレック/無塩バター/塩せんべい/水稲穀類(精白米)/なたね油/ごま(すりこごま)/三温糖	豚背肉ひき肉(皮付き)/たまご/牛乳	玉葱/にんじん/カリフラワー/ブロッコリー/かぶ/かぶ(薄)/えのきたけ/バナナ	豚身(鶏・乳) せんべい ミニ平餅 牛乳(乳児)
5	豚身/ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ りんご	水稲穀類(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/練豆はるさめ/かりんとう(白)/薄力粉/マーガリン	水稲穀類/豚ひき肉/ポンスレスハム/牛乳/たまご/ダイスチーズ/あおのり	にんにく/りんご/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/きゅうり/ツアツワかめ/チンゲンツァイ/りんご	のりチーズパンケーキ 牛乳(乳児)
6	ごはん さわらの香味焼き 肉じゃが 鶏和え 春雨のみそ汁 はちみつ	水稲穀類(精白米)/三温糖/ごま(すりこごま)/ごま油/なたね油/じゃがいも/鶏和え/衛生ポロ/全粒粉ビスケット	さわら/豚身(鶏身付付)/焼きのり(ささみのり)/生揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/ねぎ/にんにく/りんご/玉葱/にんじん/さやいんげん/はくさい/ほうれんそう/しゅんぎく/はっさく	ヨーグルト ビスケット
7	ほうとううどん 納豆とじゃこの天ぷら 切干大根とわかしの酢の物 ほんかん	うどん(ゆで)/なたね油/薄力粉/なたね油(揚げ油)/三温糖/Feせんべい/小豆	豚背肉ひき肉(皮付き)/油揚げ/ちりめんじゃこ/糸引納豆/たまご/牛乳/豆乳	ごぼう/だいこん/にんじん/西洋かぼちゃ/豆苗/めし/ねぎ/ごま(すり)ちこ/きゅうり/切干しいちご/ほんかん	のりチーズパンケーキ 牛乳(鶏・乳) やさいかりんとう ヨーグルト ビスケット
8	ハヤシライス 大根とツナのサラダ たまごスープ グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/無塩バター/薄力粉/ごま油/かたくり粉/ソーダクラッカー/塩せんべい	豚身(鶏身付付)/クリーム(無塩粉)/まぐろ缶詰(水加減)/かつ/たまご/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム(水加減)/ブロッコリー/だいこん/きゅうり/ちやし/チンゲンツァイ/グレープフルーツ/バナナ	豚身(鶏・乳) せんべい 食物(バナナ) 牛乳
10	ごはん さばのゆず味噌焼き うの花炒め ゆかり和え 里芋の味噌汁 いよかん	水稲穀類(精白米)/三温糖/なたね油/さといも/さつまいも(蒸し切干)/ゴッパン/マーガリン/いちごジャム(低糖度)	まさは/豚背肉ひき肉/おから(新製法)/油揚げ/牛乳	ゆず(果皮、卵)/にんじん/干し椎茸/しゅんぎく/かぶ(薄)/きゅうり/ゆかり/ごま(すり)ちこ/ねぎ/いよかん	豚身(鶏・乳) せんべい ヨーグルト ビスケット
12	カレートースト 人形ドレッシングサラダ ピーンスープ いちご	食パン/なたね油/パン粉(生)/ピーン/ごま油/塩せんべい/精白米/三温糖	豚ひき肉/ピザチーズ/かに風味かまぼこ/木綿豆腐/牛乳/鶏肉/油揚げ	にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チンゲンツァイ/いちご/りんご(白ドレッシング)	豚身(鶏・乳) せんべい ヨーグルト ビスケット
13	きびごはん 白身魚の南蛮揚げ はちのきさきんぴら おひたし せりのみそ汁 みかん	水稲穀類(精白米)/きび/薄力粉/ごま(すり)ちこ/なたね油/三温糖/じゃがいも/ごま油/ポロ/焼きそば/マーガリン/グラニュー糖	まがれい/たまご/かつお加工品(かつお油)/あらはれんべん/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	ごぼう/にんじん/さやいんげん/ごま(すり)ちこ/りょくとうちやせ/玉葱/せり/みかん(生)	豚身(鶏・乳) せんべい ヨーグルト 手作り菓子
14	クリームスダレ 大豆サラダ ひじきのスープ バナナ	スダレ/クリーム/なたね油/とうもろこし(冷凍)/無塩バター/薄力粉/マーガリン/ごま(すり)ちこ/かたくり粉/塩せんべい/三温糖	豚背肉ひき肉(皮付き)/牛乳/スキムミルク/クリーム(無塩粉)/大豆(無糖、粉)/ひじき/木綿豆腐/たまご/フランクフルト	玉葱/にんじん/豆苗/じ/ブロッコリー/きゅうり/ほうれんそう/バナナ	豚身(鶏・乳) せんべい ヨーグルト ビスケット
15	ごはん・納豆 生揚げの中厚煮 もやしときゅうりのナムル かぼちゃの味噌汁 オレシヨ	水稲穀類(精白米)/ごま油/三温糖/かたくり粉/ごま(すり)ちこ/全粒粉ビスケット/さつまいも(蒸し切干)	糸引納豆/豚身(鶏身付付)/生揚げ/うすら卵(水加減)/油揚げ/牛乳/プロセスチーズ	にんにく/りんご/ねぎ/にんじん/だいこん(ゆで)/干し椎茸/はくさい/チンゲンツァイ/きゅうり/もやし/玉葱/かぼちゃ/パレンシアオレシヨ	豚身(鶏・乳) せんべい ヨーグルト ビスケット
17	ぶどうパン 鞋のごまマヨネーズ焼き アザシ入り野菜ソテー ワンタンスープ グレープフルーツ	ぶどうパン/ごま(すり)ちこ/マヨネーズ/無塩バター/コン(冷凍)/なたね油/わんたんの皮/ごま油/衛生ポロ/精白米/三温糖	しろうさげ/豚身(鶏身付付)/牛乳/高野豆腐/鶏肉	えのきたけ/ほんしめじ/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チンゲンツァイ/もやし/グレープフルーツ/だけのこ	豚身(鶏・乳) せんべい ヨーグルト ビスケット 高野豆腐のそぼろごはん 牛乳(乳児)

日/月/土	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18	わかめごはん 鶏の竜田揚げ カリカリきゅうり 豚かん	水稲穀類(精白米)/ごま(すり)ちこ/かたくり粉/なたね油(揚げ油)/ごま油/じゃがいも/ソーダクラッカー/マカロニ/三温糖	豚背肉ひき肉(皮付き)/豚身(鶏身付付)/木綿豆腐/牛乳/すめ/きなこ	豚身(鶏・乳) せんべい 焼きまじゅう 焼きヨーグルト 炒り大豆	マカロニきなこ すめ 牛乳(乳児)
19	チャーシュー麺 れんごサラダ 豆腐とにらのスープ バナナ	煮(中厚)肉/ごま油/三温糖/かたくり粉/ごま(すり)ちこ/マヨネーズ(調味料)/塩せんべい/さつまいも/きょうざの皮/なたね油	豚ひき肉/ちりめんじゃこ/木綿豆腐/牛乳/プロセスチーズ	豚身(鶏・乳) せんべい ミニ平餅 牛乳(乳児)	さつまいもパイ 牛乳(乳児)
20	里芋ごはん めだいの西京焼き 煎豆(金時豆) 豆腐となめこのみそ汁 いちご	水稲穀類(精白米)/さといも/三温糖/全粒粉ビスケット/塩せんべい	めだい/いんげんまめ(乾)/焼きのり(ささみのり)/木綿豆腐/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/だけのこ/ねぎ/きゅうり/れんご/パナナ/りんご/しゅんぎく/ほうれんそう/玉葱/小ねぎ/なめこのりちこ	豚身(鶏・乳) せんべい ミニ平餅 牛乳(乳児)
21	豚肉のチーズロールフライ 切り干し大根の炒め煮 しらす和え すまし汁 オレシヨ	水稲穀類(精白米)/もち米/ごま(すり)ちこ/薄力粉/パン粉(生)/なたね油/三温糖/焼きそば(白玉粉)/かりんとう(白)/ビスケット/バナナ	ささげ(乾)/豚身(鶏身付付)/チーズ/たまご/さつま揚げ/油揚げ/しらす干し(半乾燥品)/牛乳	にんじん/切干しいちご/干し椎茸/さやいんげん/ごま(すり)ちこ/うらな/玉葱/切りみつぱ/パレンシアオレシヨ/アザシ/りんご(白ドレッシング)	豚身(鶏・乳) せんべい ミニパン ミニパン 牛乳(乳児)
22	三合ごはん 竹輪ときゅうりの卵かけが羊の味噌汁 はっさく	水稲穀類(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/ごま(すり)ちこ/じゃがいも/塩せんべい/焼きドーナツ	豚背肉ひき肉/たまご/焼き竹輪/牛乳	しょうが/にんじん/さやいんげん/きゅうり/玉葱/きょうな/はっさく	豚身(鶏・乳) せんべい ミニパン ミニパン 牛乳(乳児)
24	ごはん ぶりのてりやき ごぼうスティック煮 和え かぶのみそ汁 いよかん	水稲穀類(精白米)/ごま油/三温糖/板こんにやく/ごま(すり)ちこ/さつまいも(蒸し切干)/スパゲッティ/なたね油	ぶり/木綿豆腐/油揚げ/牛乳/ベーコン	ごぼう/にんじん/ほうれんそう/玉葱/かぶ/かぶ(薄)/いよかん/青ピーマン	豚身(鶏・乳) せんべい ミニパン ミニパン 牛乳(乳児)
25	チキンカレー(食飯) 大根サラダ もずくスープ グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/ごま油/ウエハース/黒砂糖/ごま(すり)ちこ	豚背肉ひき肉(皮付き)/スキムミルク/プロセスチーズ/かつお節/もずく/木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト/大豆(無糖、粉)/煮干し	にんにく/しょうが/セロリ/玉葱/にんじん/トマト/水魚/すりおろしりんご/ブロッコリー/だいこん/きゅうり/ごま(すり)ちこ/グレープフルーツ	豚身(鶏・乳) せんべい ミニパン ミニパン 牛乳(乳児)
26	ツナサンド(卵外効) わかめとわかしの卵かけ 白菜と肉団子のスープ バナナ	フランスパン/マヨネーズ(調味料)/マカロニ/なたね油/かたくり粉/ごま油/練豆はるさめ/せんべい/精白米/押麦	ツナ(水加減)/わかめ/卵かけ/干し椎茸/たまご/牛乳/しらす干し/かつお節	きゅうり/みかん缶詰/キャベツ/豚ひき肉/たまご/牛乳/しらす干し/かつお節	豚身(鶏・乳) せんべい ミニパン ミニパン 牛乳(乳児)
27	ひじきごはん ししゃものごま揚げ 豚チャンプルー かぼちゃの味噌汁 りんご	水稲穀類(精白米)/なたね油/三温糖/薄力粉/パン粉(生)/ごま(すり)ちこ/焼きそば(乾)/ごま油/全粒粉ビスケット/じゃがいも/強力粉	ひじき/油揚げ/ししゃも(生干し)/たまご/生揚げ/牛乳/粉チーズ	干し椎茸/にんじん/りょくとうちやせ/にら/玉葱/西洋かぼちゃ/ごま(すり)ちこ	豚身(鶏・乳) せんべい ミニパン ミニパン 牛乳(乳児)
28	タンメン(コラーゲン入り) がんもんの煮つけ きゅうりとじゃこの酢の物 いちご	中厚めん(生)/なたね油(揚げ用)/ごま油/りょくとうちやせ(冷凍)/三温糖/ごま(すり)ちこ/油揚げ/せんべい	豚身(鶏身付付)/がんもどき/ちりめんじゃこ/牛乳/ヨーグルト(ドリップ)/アザシ	しょうが/玉葱/にんじん/干し椎茸/キャベツ/きゅうり/ごま(すり)ちこ/玉葱/にら/きゅうり/いちご	豚身(鶏・乳) せんべい ミニパン ミニパン 牛乳(乳児)

<2月平均摂取量 乳児586kcal 幼児627kcal> ※献立は、都合により変更になる場合があります。

節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「種は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の中へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病無災で暮らせると言われています。このような行事の源にせむ、子どもとのコミュニケーションを盛りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものですね。

<今月の予定>

- *3日：節分メニュー
- *5日：お返答さんごっこ
- *7日：らいおん組調理保育
- *14日：パレンタイムおやつ
- *19日：らいおん組おやつ作り
- *21日：誕生日会
- *25~28日：子育て試食会
- *28日：らいおん組お返り会
- ★今月予定していた「おやつ試食会」は、3月に変更になりました。