



暦のうま味は「春」ですが、一年の中で一番寒いのが2月。まだまだ寒さは厳しく、カゼやインフルエンザが流行する季節です。外から帰ったりするうがい、手洗いを。バランスの良い食事で十分な睡眠をとる。などの予防策をいかにとり、カゼに負けないよう気を付けましょう。

節分

せつばん

→とは季節の変わり目をあかし、本来は立春、立夏、立秋、立冬のこれ以外の前日を言いました。現在では、立春の前日の行事だけが行われており、例年2月3日頃まで、つきました。

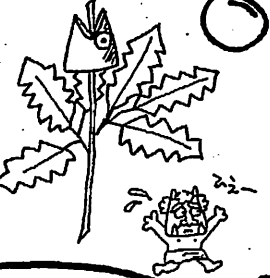
病



豆まき

「鬼は外・福は内」で豆まき。その豆を歳の数だけ食べる、という日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒や病気、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(こま)に暮らせるよという縁起にはるもの。昔は、日本人に不足しがちなたんぱく質を大豆で補給していたのだ。

飾り



いわし

せせらぶりには、イワシやササギの頭を玄米に飾ったり、これらを魚を食べるといふ風習があります。寒いときや、いって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考えられていました。

ひいらぎ

ひいらぎの葉のとげで鬼の目を刺して、家中への侵入を防ぐために、という意見があるそう。



曜日	献立名	材 料 名			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	
火	ごはんの香味焼き ごまの煮物 ほうれん草の味噌汁	ごめ(精白米) ごま油 三白油 三白油	まいたけ 揚げ油 かつお節 米みそ(赤色辛みそ)	古樹しょうが にんにく にんにく しょうが	チーズ蒸しパン 牛乳 菓子・牛乳
水	ロールパン 洋風オムレツ マカロニウインナーソーテー ミネストローネ	ごめ(精白米) パン マカロニ ソーテー	肉(ひき肉) ソーテー マカロニ バター	たまご しょうが にんにく しょうが	ヨーグルト 菓子 菓子・牛乳
木	大豆ごはん いわしのあんが揚げ 紅白煮 磯和え 大豆	ごめ(精白米) 海力粉 油 ごま油 三白油	大豆 いわし(乾) だし 大豆 大豆	しょうが しょうが しょうが しょうが	節分・お誕生会 菓子・牛乳
金	ジャージャー麵 三菜粥 白菜のスープ	蒸し中華めん 油 油 油	豚ひき肉 豚ひき肉 豚ひき肉 豚ひき肉	しょうが しょうが しょうが しょうが	パンせんべい 牛乳 菓子・牛乳
土	ごはん パンパンジー 森風野菜炒め かきたま汁 果物	ごめ(精白米) パン 油 油	鶏肉胸(皮つき) 生わかめ 生わかめ	しょうが しょうが しょうが しょうが	果物・菓子 牛乳 菓子・牛乳
月	クリームライス ごぼうサラダ きのこのスープ 果物	ごめ(精白米) 強サ 油 油	鶏肉もも(皮なし) 牛乳 脱脂粉乳 高脂肪クリーム ポテト	しょうが しょうが しょうが しょうが	マカロニのきなこ和え のむヨーグルト 菓子・牛乳
火	どらぼうパン トポール 花野菜のカレーソーテー おんたんのスープ 果物	どらぼう粉 パン 油 油	豚ひき肉 豚ひき肉 豚ひき肉 豚ひき肉	しょうが しょうが しょうが しょうが	ふかし芋 牛乳 菓子・牛乳
水	ごはん 焼魚(鮭) 肉じゃが 野菜のおかか和え ニラの味噌汁 果物	ごめ(精白米) ごめ油 ごま油 ごま油	しらす(生) 鶏肉もも(皮つき) かつお(かつお節) 豆腐(木綿) 米みそ(赤色辛みそ)	しょうが しょうが しょうが しょうが	チーズ・菓子 牛乳 菓子・牛乳
木	けんちんうどん ちんどん がんもの煮付け かりきゅうり 果物	うどん(ゆで) 油 油 ごま油	豚もも 油揚げ がんもどき	しょうが しょうが しょうが しょうが	のりまき 牛乳 ヨーグルト
土	ごはん かき揚げ お豆腐 切野菜 かぼちゃの味噌汁 果物	ごめ(精白米) ごめ油 ごま油 ごま油	めかじき(生) 油揚げ 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ)	しょうが しょうが しょうが しょうが	ワッフル 牛乳 菓子・牛乳
月	麻婆ライス ひじきと大根の中華和え ビーフンスープ	ごめ(精白米) ごめ油 ごま油 ごま油	豆腐(木綿) 豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) ポテト	しょうが しょうが しょうが しょうが	いちごロールパン 牛乳 菓子・牛乳
火	ごはん 照り焼き お豆腐 揚げと白菜の味噌汁 果物	ごめ(精白米) ごめ油 ごま油 ごま油	焼肉 揚げ 揚げ 揚げ	しょうが しょうが しょうが しょうが	フリッター(ウインナー) 牛乳 菓子・牛乳
水	シロトウ ミニトマト ニンジン チュー	シロトウ ミニトマト ニンジン チュー	シロトウ ミニトマト ニンジン チュー	しょうが しょうが しょうが しょうが	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ 菓子・牛乳
木	きんぴら お豆腐 お豆腐 お豆腐	ごめ(精白米) ごめ油 ごま油 ごま油	さわら 豆腐 豆腐 豆腐	しょうが しょうが しょうが しょうが	ほうれんそうパンケーキ 牛乳 菓子・牛乳
金	ハンバーグ ハンバーグ ハンバーグ ハンバーグ	ごめ(精白米) ごめ油 ごま油 ごま油	豚ひき肉 ソーテー ソーテー ソーテー	しょうが しょうが しょうが しょうが	ミニ五豆餅 牛乳 菓子・牛乳

平成17年 2月分 ☆ 予定献立表 ☆ 太陽の子保育園

曜日	献立名	材料名	おやつ
土	ごはん 納豆 鶏肉と根野菜の煮物 酢の物(きゅうり、かぼ ち、とうもろこしの味噌汁 漬物)	こめ(精白米) ササゲ 大豆 油 味噌 三温糖	予し芋 牛乳 菓子・牛乳
月	カレーライス(麦飯) ビーフカレー じゃが芋のスープ 果物	こめ(精白米) 強化押し麦 油 じゃが芋 じゃがいも バター 濃縮牛乳 コンソメ	フルーツゼリー せんべい 菓子・牛乳
火	ライ麦パン ハンバーグ プロセス入り野菜ソー たまごスープ 果物	ライ麦パン ハンバーグ プロセス入り 野菜 たまご 有塩バター	にら焼き 牛乳 菓子・牛乳
水	ごはん 鮭の西京焼き しいたけの煮物 豆乳とわかめの味噌汁	こめ(精白米) 三温糖 油 さといも さといも	チーズ・菓子 牛乳 菓子・牛乳
木	ほうとううどん レバーのカレー揚げ もやしとわかめのナムル 果物	うどん(ゆで) サラダ油 ごぼう 三温糖 ごぼう もやし	さつまいも 牛乳 ヨーグルト
金	チーズサンド 鶏肉のソテー 野菜のソテー ノンチャウダー 果物	パン ニンニク 油 バター がま口 油 生クリーム	おにぎり(わかめ) みかんジュース 菓子・牛乳
土	ごはん 雑煮 れんこんのきんぴら 野菜の味噌汁	こめ(精白米) 三温糖 油 ごぼう ごぼう 白味噌	果物・菓子 牛乳 菓子・牛乳
月	春雨サラダ 春雨風コンソメスープ 果物	こめ(精白米) サラダ油 ごぼう たまご	きなこ揚げパン 牛乳 菓子・牛乳

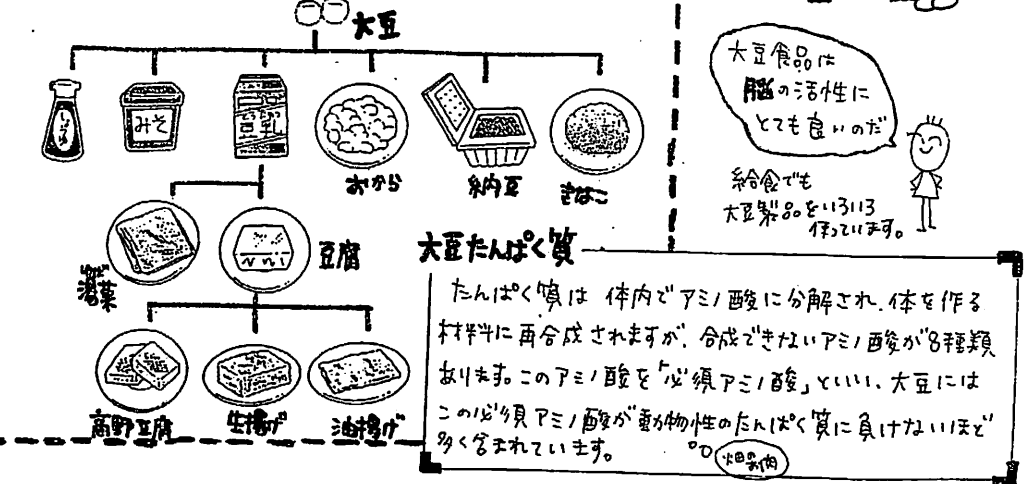
# 大豆

良質たんぱく質が豊富な大豆。いろいろ調理加工され、食べられています。大豆がたっぷりとれるものは、どれも栄養満点! その上、とても消化吸収がよくなっています。

火のお肉



### 大豆からできている食品



大豆食品は腸の活性にとても良いのだ  
雑食でも大豆製品をいろいろ取りたいです。

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。

## カゼ・インフルエンザを予防

基本は『規則正しい生活』です  
十分な睡眠  
バランスの良い食生活

カゼに「カゼ」が由来。ご存じのように、インフルエンザは、冬から春にかけて流行するウイルス性のカゼです。現在のところカゼの特効薬はなく、治療でもらう薬も市販の薬もすべて「カゼ」症状緩和薬なので、予防薬の他にワクチン接種がありますが、これも完全にインフルエンザを予防することはできません。また普通のカゼには、インフルエンザワクチンに効果はありません。しかし、マスク、流行中に入らぬこと、正しい予防策もありません。やはり、個人の体力と免疫力の問題。日ごろから安静と休養、栄養に気を配り、薬にたよらない体力づくりを心がける必要があるのです。カゼをひくときは、体力が低下しているとき、なので。



\*\*\*  
カゼをひいてしまったら...  
お風呂は温かいお湯で体を洗って、体を保温し、栄養をとり、十分に休養、睡眠をとって、体力を回復させてあげてください。

睡眠不足が生活が不規則にはなっています。カゼをひくので、室内を乾燥させない。加湿器の使用。

### ☆☆☆夕食献立表☆☆☆

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	
ほうとううどん つくね煮 和え物 果物	ごはん 魚フライ 煮物・和え物 味噌汁 果物	ハヤシライス 花野菜サラダ 野菜スープ 果物	ごはん 焼き魚 煮物・和え物 味噌汁 果物	ピラフ ウィンナー サラダ・スープ 果物 ヨーグルト	
7	8	9	10	11	12
ごはん 煮魚 きんぴら・和え物 味噌汁 果物	きびごはん 鶏の照焼き 煮物・和え物 すまし汁 果物	中華丼 春雨サラダ わかめスープ 果物	クロワッサン 魚のマリネ 芋と野菜ソテー コンソメスープ 果物	お休み	スパゲティ ナポリタン 大豆サラダ 野菜スープ 果物
14	15	16	17	18	19
補食のみ	カレーライス れんこんサラダ 大根スープ 果物	ごはん 魚の生焼け 煮物・和え物 味噌汁 果物	人參ごはん タンポポ チキン 野菜ソテー きのこスープ 果物	ロールパン 魚のムニエル フレンチサラダ ひじきのスープ 果物	鮭ごはん 厚焼き卵 煮物・和え物 すまし汁 果物
21	22	23	24	25	26
三色ごはん がんも煮 和え物 すまし汁 果物	ごはん 魚の照焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物	わかめごはん 豚カツ マカロニサラダ すまし汁 果物	ごはん 魚のチーズ焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	焼きそば 三色パウムル たまごスープ フルーツ ヨーグルト	チャーハン シウマイ 豆腐サラダ 野菜スープ 果物
28					
ごはん 魚の西京焼き 煮物・和え物 味噌汁 果物					

\*献立は都合により変更する場合があります。