

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、バランスのよい食事と十分な睡眠をと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つけましょう。

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いいます。現在では、立春の前日を「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日頃巡ってきます。

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ふ風習があります。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。

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」は冬の寒さや病気、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(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。

節分の行事はそれぞれ土地によって、その習わしの違いがみられます。

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。

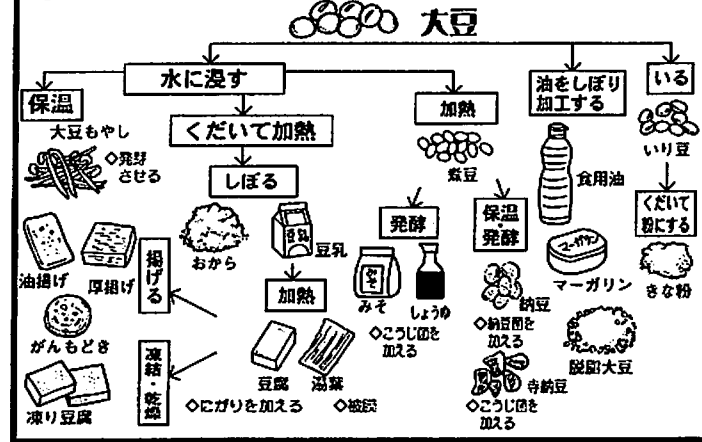
畑のお肉

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ています。大豆からつくられるものは、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。給食でも、いろいろな大豆製品を取入れたメニューがあります。

大豆からできている食品

大豆からつくられる食べ物大集合!!



★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。



献立紹介

★保育園の大豆製品を使ったメニューです★

★高野豆腐のそぼろごはん★

- <材料>...子ども6人分
- ・米 2合
 - ・菜種油 小さじ1 1/2 (6g)
 - ・人参 1/3本 (48g)
 - ・鶏挽肉 120g
 - ・酒 小さじ1/2
 - ・干し椎茸 小2枚 (36g)
 - ・長葱 7cm (18g)
 - ・ゆでたけのこ 36g
 - ・高野豆腐 2枚 (30g)
 - ・三温糖 大さじ1 小さじ1/2
 - ・酒 小さじ1弱
 - ・醤油 大1小1

<作り方>

- ①高野豆腐、干し椎茸はもとしておく。
- ②人参、もとした干し椎茸、高野豆腐、長葱、たけのこは、みじん切りにする。(高野豆腐はフードカッターを使うとよい)
- ③鍋にサラダ油を熱し、酒をふっつおいた鶏挽肉を炒め、さらにみじん切り材料を入れ炒め、材料に火が通ったら調味料を加える。
- ④炊き上がったごはんのにせる。

★きざごと豆乳の和風ケーキ★

- <材料>...子ども5人分
- ・小麦粉 50g
 - ・A-キッパダグー 小さじ1/2 (1.5g)
 - ・きなこ 大さじ2強 (15g)
 - ・サラダ油 大さじ1/2 (6.5g)
 - ・砂糖 大2小1 (20g)
 - ・たまご 1ヶ
 - ・みりん 小さじ1 1/2 (9g)
 - ・豆乳 25cc

<作り方>

- ①小麦粉、A-キッパダグーは混ぜておく。
- ②ボールに材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- ③アルミカップ(又はオーブンを敷いた天板)に生地を入れ、180℃のオーブンで15~20分焼く。

★大豆といり豆のごまがらめ★

- <材料>...子ども5人分
- ・炒り大豆 20g
 - ・かえり煮干 15g
 - ・黒砂糖 小さじ1 (3g)
 - ・みりん 小さじ1/2 (3g)
 - ・醤油 少々
 - ・炒りごま 小さじ1/2弱 (2g)

<作り方>

- ①万がッ(又は鍋)でいりごと大豆を炒る。(弱火)
- ②調味料を入れて味をからめ、最後にごまを入れる。

~調理保育をしました~
ばんだ組 ★ らいおん組

先月16日に、ばんだ組さんと「ミルクスコーン作り」、28日にらいおん組さんと「カレー作り」をしました。ばんだ組さんは、初めての調理保育でした。

<ばんだ組・ミルクスコーン>

初めての調理保育は、クッキーのようなミルクスコーン作りに挑戦!まずは生地作り。たまごを割ったり、粉を混ぜたり...生地ができたら、星やハート等いろいろな形に丸め、オーブンで焼きました。とっても上手にでき上がり、焼き立ての味は最高!くま組さん、らいおん組さんにもおすそわけをしました!

<らいおん組さん・カレー作り>

今回は、いつも食べている保育園のカレー作りをしました。前日、スーパーで材料のお買い物。そして当日は、朝からお米とぎをしったり、野菜を洗って切ったり、りんごをすりおろしたり...大きな鍋で豚肉と野菜をゆめてから煮込みました。煮込んでいる間にごはんの型抜きもしました。とっても美味しくできました!

(※調理保育の様子1/17日、28日の給食7月をご覧ください)

作ってみませんか?

ミルクスコーン

- <材料> ~10ヶ分~
- ・薄力粉 140g(1 1/2カップ)
 - ・A-キッパダグー 小さじ1 1/3
 - ・砂糖 23g(大さじ2 1/2)
 - ・卵 1/2ヶ
 - ・マーガリン 25g(大さじ2)
 - ・牛乳 35g(大さじ2)
 - ・片栗粉 15g(大さじ2 1/2)

<作り方>

- ①薄力粉とA-キッパダグーを合わせてふるっておく。
- ②マーガリンを柔らかくしておき、砂糖と卵を入れてよく混ぜる。
- ③牛乳、片栗粉を加え、①の粉を加えて手でこねる。
- ④生地がひとまとまりになったら、10等分に分けて丸める。
- ⑤170~180℃のオーブンで15~20分焼く。

※マーガリンをバターに変えてもOK!

平成20年 2月分 予定献立表

日/曜	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	
2月	ごはん めだいのくわ焼き にぼうスティック煮 小松菜と白菜のおろしあえ かぼちゃの味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 スパゲッティ なたね油	めだいが・だいこん ねぎ・たまねぎ ほうろ・かぼちゃ にんじん・はくさい ごまつな・ピーマン グレープフルーツ	しょうが・だいこん ねぎ・たまねぎ ほうろ・かぼちゃ にんじん・はくさい ごまつな・ピーマン グレープフルーツ	スパゲティホリタン 牛乳(乳児)
3月	く節分メニュー 赤鬼ごはん たらこボテトサラダ つみれ汁 いちご	水稲穀粒(精白米) おのおび(押麦) なたね油 蒸し中華めん じゃがいも せんべい	鶏ひき肉 ウィンナー・たらこ うすら卵(水蒸缶詰) つみれ ヨーグルト ゆり大豆・密子	玉葱・ほうれんそう にんじん ぎゅうり だいこん ねぎ しょうが・いちご	ヨーグルト せんべい 大豆といりこのごまから
4月	ぶどうパン ミートボール 白菜とりんこのサラダ イタリアンズ バナナ	ぶどうパン パン粉(生) かたくり粉 なたね油・パン粉 とうもろこし(冷凍) さつまもち	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご シヨルダーベーコン パルメザンチーズ プロセスチーズ	にんじん・にんにく 玉葱・きゃべつ ぎゅうり・レーズン りんご はくさい バナナ	ぶかし芋 せんべい チーズ 牛乳(乳児)
5月	里芋ごはん めかじきの生巻焼き 五色菜 ごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) さといも なたね油 板こんにゃく 三温糖・すりごま 薄力粉	めかじき 焼き竹輪 木綿豆腐 カットわかめ おから・牛乳 たまご	にんじん・もやし しょうが・たまねぎ ごぼう・ほうれんそう たけのこ さやいんげん オレンジ	おからのパウンドケーキ 牛乳(乳児)
6月	焼きそば ミモザサラダ ワゴン菜とはんぺんのスープ みかん	蒸し中華めん なたね油 水稲穀粒(精白米) いりごま	豚もも肉 あおのり たまご はんぺん 油揚げ	にんじん・きゃべつ 玉葱・カリフラワー ピーマン・チンゲン菜 りょくとうもやし ブロッコリー・みかん りんごジュース	いなりすし リンゴジュース
7月	ごはん 鶏肉のみそ焼き さつま芋の炒め煮 おびだし 大根の味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米) ごま油 なたね油 さつまもち 三温糖 クロワッサン	鶏もも肉 かつおぶし 油揚げ 牛乳	ごまつな にんじん はくさい だいこん 玉葱 いよかん	クロワッサン 牛乳
9月	わかめごはん 生揚げの和風グラタン ほうれん草のナムル カブとえのきのスープ いちご	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油 ごま(白り) マカロニ	カットわかめ 生揚げ 豚ひき肉 プロセスチーズ ささみのり マカロニ	玉葱・にんじん えのきだけ・もやし ぶなしめじ・かぶ ピーマン・パプリカ ほうれん草・きゃべつ いちご	スープパスタ 牛乳
10月	ツナサンド スパゲッティ かか入クリームシチュー バナナ	食パン スパゲッティ なたね油 とうもろこし(冷凍) 無塩バター 薄力粉・片栗粉	まぐろ水煮缶 鶏もも肉 脱脂粉乳 牛乳 プロセスチーズ ゆでたまご	ぎゅうり・たまねぎ カリフラワー・かぶ ピーマン・ブロッコリー にんにく・にんじん マッシュルーム缶 パプリカ・きゃべつ・ねぎ	くおやつ試食デー ポテトだご揚げ 飲むヨーグルト
12月	かきたまうどん 納豆とじゃこの天ぷら 三色なます みかん	うどん(ゆで) なたね油 薄力粉 三温糖 水稲穀粒(精白米) おのおび(押麦)	豚もも肉 たまご ちりめんじゃこ 糸引納豆 豚挽き肉	玉葱・だいこん にんじん ほんしめじ ねぎ・ぎゅうり ごまつな・MIXベジ みかん	カレーピラフ 牛乳(乳児)
13月	雑穀ごはん 鮭の西京焼き じゃが芋のきんぴら 磯和え とうふとなめこの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) きび・あわ(精白粒) おのおび(押麦) 菜種油・ごま油 三温糖・じゃがいも 薄力粉	しろうさげ きざみのり 木綿豆腐 たまご カテージチーズ	しょうが・たまねぎ ごぼう・小ねぎ にんじん・なめこ さやいんげん キャベツ ほうれんそう・りんご	チーズドッグクッキー 牛乳(乳児)
14月	中巻餅 大根ときゅうりの和風和え きのこのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 かたくり粉 三温糖	豚もも肉 なると うすら卵(水蒸缶詰)	しょうが・だいこん たけのこ・しめじ にんじん・ぎゅうり はくさい・たまねぎ チンゲンツァイ・えのき 干し椎茸・グレープフルーツ	バナナココアドック 牛乳
16月	高野豆腐のそぼろごはん ちくわの惣揚げ 野菜のごま味噌和え すまし汁 みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖・すりごま 薄力粉 焼き鮎	鶏ひき肉 すり豆腐 焼き竹輪 たまご あおのり きなこ・豆乳	にんじん 干し椎茸 ねぎ・にら たけのこ(ゆで) ごまつな・もやし きなこ・みかん	きな粉と豆乳の和風ケーキ 牛乳(乳児)
17月	ライ麦パン ハンバーグ 芋と野菜のココロソテー 白菜と春巻のスープ グレープフルーツ	ライ麦パン パン粉(生) かたくり粉 無塩バター じゃがいも・ソウ 白玉粉	豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご 鶏もも肉 油揚げ	玉葱・だいこん にんじん・しめじ さやいんげん・ねぎ はくさい・ごまつな しゅんぎく グレープフルーツ	白玉雑煮 牛乳(乳児)

太陽の子保育園

日/曜	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日	ごはん 鮭の香味焼き 五目豆腐 おびだし かぶの味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 板こんにゃく	さわか 大豆(国産・粉) こんぶ かつお節 生揚げ ヨーグルト	しょうが・ねぎ ほうれん草・きゃべつ にんにく・たまねぎ にんじん・かぶ ごぼう 干し椎茸・いよかん	ビスケット ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
19日	クリームスパゲティ 大根サラダ ひじきのスープ バナナ	スパゲッティ 大根 無塩バター 薄力粉 ごま油 かたくり粉	鶏もも肉 牛乳・脱脂粉乳 生クリーム 薄力粉 かぼちゃ かつお節 ひじき	玉葱・ほうれんそう にんじん ぶなしめじ ブロッコリー だいこん・ぎゅうり ひじき	のりまき(ツナ・青葱) 麦茶 牛乳(幼・乳)
20日	赤飯 豚肉のチーズロールフライ れんこんのきんぴら ごま和え 花魁のお取り物 いちご	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) ごま(白り) 薄力粉・ごま油 パン粉・三温糖 なたね油・鉄	ささげ(乾) 豚もも肉 プロセスチーズ たまご	れんこん にんじん ごまつな はくさい 玉葱 切りみづば・いちご	<お誕生会> エクレア ジョア 牛乳(幼・乳)
21日	ごはん さんだらの煮付け 切り干し大根の炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物 さつま芋の味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 さつまもち	ぎんだら さつま揚げ 油揚げ 生わかめ	しょうが・玉ねぎ にんじん・ごまつな 切り干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん ぎゅうり・みかん	せんべい チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳)
23日	ゆかりごはん 油揚げの香きき 煎豆(金時豆) ほうれん草とソウの磯和え けんちん汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま(白り) なたね油・片栗粉 緑豆ほろさめ ごま油・三温糖 里芋・薄力粉	豚もも肉 しばえび 油揚げ・木綿豆腐 いんげん(まめ(乾)) きざみのり ちりめんじゃこ	ゆかり・ほうれんそう 干し椎茸・にんじん たけのこ(ゆで) ねぎ・もやし にら・ごぼう・大根 小松菜・オレンジ	にら焼き 牛乳(乳児)
24日	フランスパン(卵・バター) かれの洋風焼き たまご入り野菜ソテー ワンダンスープ バナナ	フランスパン いちごジャム(低糖質) マーガリン・ごま油 なたね油・カボの皮 とうもろこし バター・精白米	パルメザンチーズ シヨルダーベーコン たまご 鶏もも肉	まがれい プロセスチーズ シヨルダーベーコン ジャム 鶏もも肉	おほかかチャーハン 牛乳 牛乳(幼・乳)
25日	うすら入りカレー(煮飯) 人魚トッポサラダ わかめスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おのおび(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	豚肉肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ うすら卵(水蒸缶詰) かに風味かまぼこ わかめ・豆腐	にんにく・アスパラ しょうが・きゃべつ 玉葱・カブ・えんどう にんじん・小松菜 トマト水菜 りんご・グレープフルーツ	フルーツゼリー せんべい 牛乳(乳児)
26日	五目うどん がんもの煮つけ ぎゅうりとじゃこの酢の物 みかん	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 ごま(白り)	鶏もも肉 油揚げ がんもどき ちりめんじゃこ	ごぼう・ごまつな だいこん・ねぎ にんじん たけのこ(ゆで) ほんしめじ みかん	★らいおん組さん 手作りおやつ 牛乳(乳児)
27日	ごはん さばの野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 きゃべつの味噌汁 りんご	薄力粉 水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま油 食パン・バター	まさほ 油揚げ たまご 牛乳	にんじん・きゃべつ 玉葱 生椎茸 りょくとうもやし ピーマン・かぼちゃ りんご・北アスパラ	和風味のわがわが 牛乳 牛乳(幼・乳)
28日	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ はっさく	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 緑豆ほろさめ	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム わかめ	にんにく(りんご) にんじん・にら にんじん・ぎゅうり 玉葱/青梗菜 ねぎ・干し椎茸 はっさく	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳)

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

★★今月の予定★★

10日：おやつ試食デー
13日：調理保育(くま)
20日：お誕生会
26日：調理保育(らいおん)

かぜが流行しています

かぜをひかないために、帰宅直後に必ず手洗いとうがいをし、適度な水分をとらせてください。のどの乾燥も、かぜをひく要因の一つです。