



～太陽の子保育園～
2012.2.1

2月号

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。

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の土地によって、その習わしの違いがみられます。

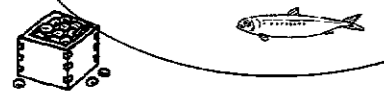
最近では、住宅事情もあり、このような光景はあまり見られなくなりましたが、園では節分に豆まきを行っています。

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いう風習があります。焼いたときの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、家中への侵入を防ぐため、という意味があるそうです。



～調理保育をしました～

*くま組「うどん・ピーラーサラダ」作り *ぱんだ組「焼おにぎり」作り

先月12日、くま組さんと「うどん作り」をしました。いつも食べているうどんが、粉と水で作っていることや、手作りできることを体験。また、生地をねかせている時間を使い、「ピーラーサラダ作り」にもチャレンジしてみました。

まずは、うどんに使う塩水を作り、小麦粉（中力粉）と混ぜ、手でこねます。かいつぱいこねた後は、ビニール袋に入れ、みんなで踏み踏み・・・生地をねかせている間に、ピーラーで野菜を切り、手作りのドレッシングで和えました。うどんの生地ができたら、みんなで細長～くのぼして茹で、その日の給食で食べました。ちょっと太っちゃって噛み応えのあるうどんですが、みんな「おいしー！」と喜んで食べていました。もちろん、お隣のクラスにもおすそわけ♪（レシピは、12日の給食ブログに掲載）

そして、ぱんだ組さんでは、13日に「焼おにぎり作り」をしました。まずは、味噌だれに使う炒りごまを、すり鉢とすりこ木を使ってすりました。炊き上がったごはんをラップに包み、好きな形に丸めます。さらに、ぱんだ形におにぎりも作り、海苔をちぎってぱんだの目や耳を作りました。お好みで作った三角や丸いおにぎりを、ホットプレートでこんがり焼いてから、みんなで作ったごまだれをぬって、給食で食べました。ぱんだおにぎりもとっても可愛くできましたヨ♪

※調理保育の様子は、当日の給食ブログをご覧ください。

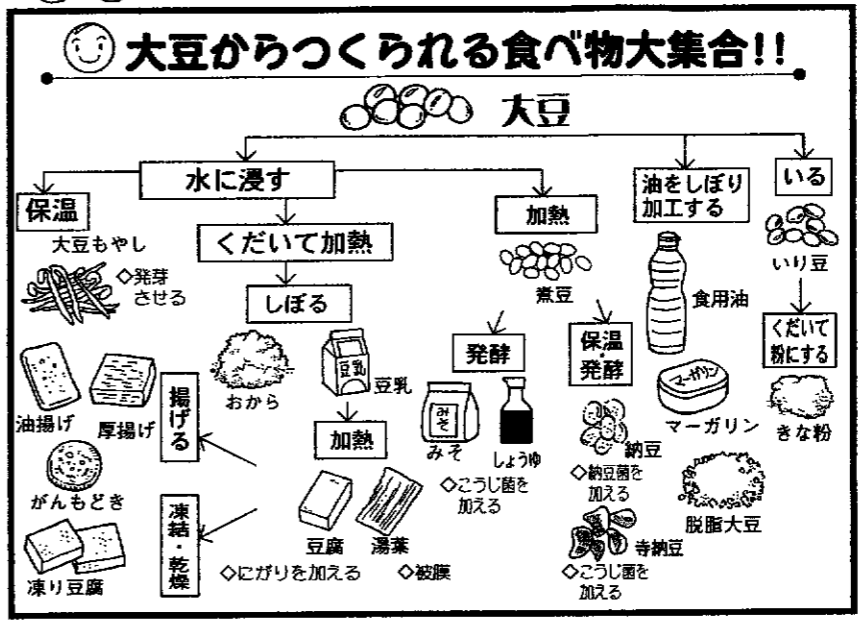
畑のお肉

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、脳の活性化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★

★麻婆ライス★

- <材料>…子ども（幼児）5人分
- ・豆腐 1丁(300g)
 - ・植物油 小さじ1強
 - ・にんにく 少々
 - ・生姜 少々
 - ・豚挽き肉 100g
 - ・人参 1/4本
 - ・玉ねぎ 1/3ヶ
 - ・長ねぎ 2/3本
 - ・干し椎茸 1枚
 - ・ニラ 1/4束
 - ・水 120cc
 - ・味噌 小さじ1
 - ・酒 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1弱
 - ・醤油 大さじ1 小 さじ2
 - ・片栗粉 大さじ1強
 - ・ごま油 小さじ1/3

- <作り方>
- ①干し椎茸はもとしてからみじん切り。人参～長ねぎもみじん切りにしておく。
 - ②フライパン（又は鍋）に油を熱し、にんにく、生姜、豚挽肉、①を炒めてから水で煮る。
 - ③味噌～醤油を混ぜておき、②に加えさらに煮てから、ごま油で香りづけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ④ごはんの上にかける。

★大豆といりごまがらめ★

- <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
 - ・みりん 小さじ1/2
 - ・醤油 少々
 - ・炒りごま 小さじ1/2弱

- <作り方>
- ①フライパン（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。
- ※豆まきの大豆が残ったら作ってください。

★とうふの白玉だんご★

- <材料>…子ども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、
 - ・醤油 小さじ1 + 1/3
 - ・片栗粉 小さじ2/3

- <作り方>
- ①豆腐は水切り、白玉粉と合わせこねる。耳たぶくらいのかたさに水分を調節し、丸める。
 - ②沸騰したお湯で茹で、浮いてきたら水に取る。
 - 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。

今月の給食は、大豆製品を使ったメニューを多く取り入れています



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	
1 水	黒糖ロールパン マカロニグラタン 人参ドリア ワンタンスープ バナナ	ロールパン/マカロニ/ なたね油/無塩バター/ 薄力粉/わたんたんの皮/ 人参ドリア/ワンタンの皮/ ごま油/水稲穀粒(精白 米)/三温糖/ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/牛 乳/プロセスチーズ/か に風味かまぼこ/豚モモ (脂身付き)/ひじき	玉葱/にんじん/ほんしめ じ/プロッコリー/キャバ ツ/きゅうり/干し椎茸/ ねぎ/しょうが/チンゲン ツァイ/りょくとうもやし /バナナ/ゆかり/温州蜜 柑	しそひじきおにぎり みかんジュース 牛乳(幼・乳)
2 木	タンメン(3入り) さつま芋のそぼろ煮 野菜のごま味噌和え みかん	中華めん(生)/なたね油/ ごま油/とうもろこし(冷 凍)/さつま芋/三温糖 /ごま(すりごま)/塩 せんべい	豚モモ(脂身付き)/鶏若鶏 肉ひき肉/焼き竹輪/牛 乳/脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/玉葱/にんじん /干し椎茸/キャバツ/ りょくとうもやし/ねぎ/ にら/ごま(すりごま)/温州蜜 柑(普通、生)	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
3 金	できるかな?赤鬼ごはん いわしのさんあげ 華風和え(スティック野菜) すまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/おおむ ぎ(押麦)/なたね油/無 塩中華めん/薄力粉/三 温糖/ごま油/ホーロ/ ロールパン/じゃがいも /マヨネーズ(卵黄型)	鶏ひき肉/ウィンナー/ うずら卵(水素添加)/焼 きのり/まいわし/豚ひ き肉/たまご/はんぺん /牛乳/ボンレスハム/ プロセスチーズ/まいわ	玉葱/にんじん/りょくど うもやし/しょうが/ねぎ /だれいん/きゅうり/ほ うれんそう/いちご	ロールサンド 焼きうるめいわし 牛乳 牛乳(幼・乳)
4 土	ごはん 中華風チキン かぼちゃの甘煮 華風野菜炒め 豆腐とわかめの味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)/ごま (いり)/ごま油/三温糖 /クロワッサン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/木 綿豆腐/牛乳	玉葱/にんにく(りん茎)/ しょうが/西洋かぼちゃ/ にんじん/キャバツ/りょ くとうもやし/にら/カッ トわかめ/ねぎ/いよかん	クロワッサン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
6 月	麻婆ライス 春雨サラダ 大根と青菜のスープ みかん	水稲穀粒(精白米)/なたね 油/三温糖/かたくり粉 /ごま油/練豆はるさめ /マカロニ	木綿豆腐/豚ひき肉/ポ ンレスハム/牛乳/きな 粉(大豆)/するめ	にんにく(りん茎)/しょうが /にんじん/玉葱/ねぎ/ 干し椎茸/にら/きゅうり /だれいん/ごま(すりごま)/温州蜜 柑(普通、生)	マカロニきなこ するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
7 火	胚芽食パン おから入りチキンナゲット 野菜ソテー カブとえのきのスープ バナナ	ライ麦パン/はちみつ/ ソフトタイプマーガリン /じゃがいも/かたくり 粉/なたね油/無塩バ ター/とうもろこし(冷 凍)/ピーマン	おから(新製法)/鶏若鶏肉 ひき肉/たまご/牛乳/ シュルダパーコン/ポ ンレスハム/ヨーグルト (ドリアタイプ)	玉葱/にんじん/キャバツ /プロッコリー/かぶ/か ぶ(葉)/えのきたけ/バナ ナ/青ピーマン	カレーピーラン ジョア 牛乳(幼・乳)
8 水	ごはん 鱈のねぎみそ焼き 五目豆煮 磯和え さつま芋の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/なたね 油/マヨネーズ(卵黄型) /板こんにゃく/三温糖 /さつま芋/無塩バ ター/食パン	さわら/大豆(国産、乾) /こんにゃく/焼きのり(きざ みのみり)/油揚げ/牛乳 /たまご	ねぎ/にんじん/ごぼう/ 干し椎茸/はくさい/ほう れんそう/玉葱/りんご/ ハリタケ(スルダパー コン)	和洋風味のオムレツ 牛乳 牛乳(幼・乳)
9 木	ほうとううどん 高野豆腐のふわふわ煮 きゅうりとじゃこの酢の物 いちご	うどん(ゆで)/なたね油/ 三温糖/ごま(いり)/さ つま芋(蒸し切干)	豚モモ(脂身付き)/油揚げ /凍り豆腐/たまご/ち りめんじゃこ/牛乳/プ ロセスチーズ	ごぼう/だれいん/にんじ ん/西洋かぼちゃ/ほんし めじ/ねぎ/ごま(すりごま)/干 し椎茸/切りみづ/きゅ うり/いちご	干し芋 チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳)
10 金	きびごはん 秋刀魚のおろしがけ 里芋と鶏肉の煮物 鶏肉と納豆の味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/きび (精白粒)/かたくり粉/ 薄力粉/なたね油/三温 糖/さといも/板こんに ゃく/ごま(すりごま) /マーガリン/オート	さんま/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/生揚げ/牛乳/た まご	しょうが/だれいん/にん じん/さやいんげん/ほう れんそう/しんじく/玉 葱/温州蜜柑(普通、生)	<おやつ試食会> オートミールクッキー 牛乳 牛乳(幼・乳)
13 月	ハヤシライス(麦飯) 大根とツナのサラダ はんぺんのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(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/板こ んにゃく/三温糖/ごま (すりごま)/全粒粉ビス ケット	豚若(脂身付き)/鶏若鶏 肉ひき肉/まぐろ缶詰(水 煮)/カサエ/はんぺん/ 牛乳	にんにく(りん茎)/玉葱/に んじん/プロッコリー/だ れいん/きゅうり/ごま (すりごま)/グレープフルーツ	味噌田楽 棒ビスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
14 火	ミルクロールパン メカジキのパン粉焼き コーンと人参のグラッセ ピーマンスープ オレンジ	ロールパン/マヨネーズ (卵黄型)/パン粉(生)/ 無塩バター/三温糖/と うもろこし(冷凍)/ピー マン/ごま油/せんべい	めかじき/木綿豆腐/牛 乳/卵(動物性脂肪)	赤ピーマン/黄ピーマン/ にんじん/さやいんげん/ 干し椎茸/ねぎ/しょうが /チンゲンツァイ/パレン シアオレンジ/アガー/アロ マジュース	ハリタケゼリー せんべい 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
15 水	ごはん(ライオン)炊飯 鶏の竜田揚げ ほうれんそうとコーンの片 三色なます じゃが芋の味噌汁 フルーツポンチ	水稲穀粒(精白米)/かたくり 粉/なたね油/無塩バ ター/とうもろこし缶詰 (水)/三温糖/じゃがい も/薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油 揚げ/牛乳/きな粉(大 豆)/豆腐/たまご	しょうが/ほうれんそう/ きゅうり/だれいん/玉葱 /さやいんげん/みかん缶 詰(果肉)/パイナップル/い ちご/温州蜜柑(液汁)/い ちご/温州蜜柑(普通、生)	きな粉と豆乳の和風ケー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
16 木	ひじきごはん ぶりのてりやき ごぼうスティック煮 野菜のおひたし 豆腐とにらのスープ いよかん	水稲穀粒(精白米)/なたね 油/三温糖/ごま油/Fe せんべい	ひじき/油揚げ/ぶり/ かつお加工品(かつお節/ 木綿豆腐/牛乳/脱脂加 糖ヨーグルト)	干し椎茸/にんじん/ごぼ う/ごま(すりごま)/はくさい/ 玉葱/にら/いよかん	ヨーグルト Feせんべい 牛乳(幼・乳)

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	
17 金	スパゲティミートソース 大豆サラダ たまごスープ バナナ	スパゲティ/なたね油 /マヨネーズ(卵黄型) /かたくり粉/さつま芋 /メーブルシロップ	豚ひき肉/プロセスチ ーズ/大豆(国産、乾)/たま ご/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが /セロリー/にんじん/玉 葱/トマト缶詰(ホール) /きゅうり/りょくとうも やし/ごま(すりごま)/バナナ	いもケンピ チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
18 土	ごはん・納豆 おでん しらす和え みかん	水稲穀粒(精白米)/さとい も/板こんにゃく/竹輪 /三温糖/ワッフル(加 糖)/カレー	系引納豆/こんにゃく/つみ れ/焼き竹輪/さつま揚 げ/がんもどき/うずら 卵(水素添加)/はんぺん /しらす干し(半乾燥品)/ 牛乳	にんじん/だれいん/ほう れんそう/アヲアガ/もやし /温州蜜柑(普通、生)	カスタードドック 牛乳 牛乳(幼・乳)
20 月	中華丼 竹輪とわかめの華風サラダ わかめスープ みかん	水稲穀粒(精白米)/なたね 油/ごま油/かたくり粉 /とうもろこし(冷凍) /ごま(いり)/白玉粉/三 温糖	豚モモ(脂身付き)/なると うずら卵(水素添加)/ 焼き竹輪/わかめ/木綿 豆腐/牛乳/絹ごし豆腐 /するめ	しょうが/たけのこ(ゆで/ にんじん/はくさい/チン ゲンツァイ/干し椎茸/ きゅうり/玉葱/ごま(すり ごま)/温州蜜柑(普通、生)	とうふの白玉だんご するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
21 火	むぎごはん さばのゆず味噌焼き れんこんのきんぴら 磯和え 豆腐となめこの味噌汁 はっさく	水稲穀粒(精白米)/おおむ ぎ(押麦)/三温糖/ごま 油/スパゲティ/なた ね油	まさば/焼きのり(きざ みのみり)/木綿豆腐/牛 乳/シュルダパーコン	ゆず(果皮、生)/れんこん/ にんじん/キャバツ/ごま (すりごま)/玉葱/葉ねぎ/な めこ/はっさく/青ピーマン	ハゲティナポリタン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
22 水	ジャムサンド フランクフルト マカロニフレンチサラダ クリームシチュー いちご	食パン/いちごジャム(低 糖度)/マカロニ/なたね 油/じゃがいも/無塩バ ター/薄力粉/水稲穀粒 (精白米)/きび(精白粒) /ごま(すりごま)/三温	豚若鶏肉ひき肉/脱脂粉 乳/牛乳/クリーム(乳脂肪 分)	温州蜜柑缶詰(果肉)/キャバ ツ/にんにく(りん茎)/玉葱 /にんじん/はくさい/チン ゲンツァイ/いちご/り んご(スルダパー コン)	ミニ五平餅 リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
23 木	カレーうどん 生揚げの和風グラタン きゅうりのナムル バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/ かたくり粉/三温糖/ご ま油/ごま(すりごま)/ 黒砂糖/ごま(いり)	豚モモ(脂身付き)/生揚げ /鶏若鶏肉ひき肉/プロ セスチーズ/焼きのり (きざみのみり)/牛乳/ 脱脂加糖ヨーグルト/大 豆(国産、乾)/煮干し	玉葱/にんじん/たけのこ (ゆで)/りょくとうもやし/ ねぎ/ごま(すりごま)/干し椎茸 /青ピーマン/きゅうり/ バナナ	ヨーグルト 大豆といちごのごまがらめ 牛乳(幼・乳)
24 金	<お誕生会> お赤飯・ひれかつ 切り干し大根の炒め煮 ごま和え お吸い物(麩・みつば) オレンジ	精白米/もち米/ごま (いり)/薄力粉/パン粉 (生)/なたね油/三温糖/ ごま(すりごま)/焼きひ /カスタードプリン /ウエハース	さわら/豚ひき肉/油揚げ /凍り豆腐/たまご/ち りめんじゃこ/牛乳/プ ロセスチーズ	にんじん/切干しだれいん /干し椎茸/さやいんげん /ごま(すりごま)/はくさい/玉 葱/切りみづ/オレンジ /いちご/バナナ/みかん 缶詰(果肉)/キウイ	プリンアラモード Caウエハース 牛乳(幼・乳)
25 土	鮭チャーハン さつま芋サラダ ひじきのスープ りんご	水稲穀粒(精白米)/おおむ ぎ(押麦)/なたね油/さ つま芋/マヨネーズ(卵 黄型)/かたくり粉/全 粒粉ビスケット	しょうが/プロセスチ ーズ/ひじき/木綿豆腐/ たまご/牛乳	しょうが/ねぎ/にんじん /葉ねぎ/きゅうり/キャ バツ/ほうれんそう/りん ご/温州蜜柑(普通、生)	ビスケット 果物(みかん) 牛乳 牛乳(幼・乳)
27 月	ごはん・じゃこふりかけ 豚肉の生姜焼き 五色煮 三色ナムル 大根と油揚げの味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)/三温糖 /なたね油/板こんにゃ く/ごま油/無塩バ ター/薄力粉	ちりめんじゃこ/焼きの り(きざみのみり)/豚 ロース(脂身付)/焼き竹輪 /油揚げ/牛乳/おから (新製法)/たまご	玉葱/しょうが/ごぼう/ にんじん/たけのこ/さや いんげん/ごま(すりごま)/りょ くとうもやし/だれいん/ いよかん/あんず(乾)	あんずとおからのスコーン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
28 火	ツナドーナツ リンゴサラダ 白菜と肉団子のスープ煮 バナナ	食パン/なたね油/マヨ ネーズ(卵黄型)/とうも ろこし(冷凍)/かたくり 粉/ごま油/練豆はるさ め/ごはん/無塩バ ター	まぐろ缶詰(水素添加)/ プロセスチーズ/鶏若 鶏肉ひき肉/たまご/牛 乳/かつお加工品(かつお 節)/焼きのり(きざみ のみり)/ヨーグルト(ド リアタイプ)	玉葱/きゅうり/にんじん /りんご/ねぎ/にら/ しょうが/たけのこ(ゆで/ はくさい/りょくとうも やし/きくらげ(乾)/チンゲン ツァイ/バナナ	おからチャーハン 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳)
29 水	雑穀ごはん めだいの野菜あんかけ 煮豆(金時豆) おひたし せりと豆腐の味噌汁 みかん	精白米/きび/あわ/押 麦/かたくり粉/なたね 油/三温糖/ごま油/フ ランスパン/マーガリン /ごま(すりごま)	めだい/いんげんまめ (乾)/かつお加工品(かつ お節)/木綿豆腐/牛乳	にんじん/玉葱/生椎茸/ りょくとうもやし/青ピー マン/ほうれんそう/キャ バツ/せり/温州蜜柑(普 通、生)	加加セザミトースト 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)

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。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お開きかぶった「豆」をぶつけて、玄関から家の外へ、豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病無災で過ごせると言われています。このような行事の機会にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を豊かにしてあげたいものですね。

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

<今月の予定>

- * 3日：節分メニュー
- * 6～9日：子育て試食会
- * 10日：おやつ試食会
- * 15日：リクエストメニュー
- * 22日：らいおん組調理保育