きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2013.2.1
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。

節分（せつぶん）…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う風習があります。焼いたときの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。

～調理保育をしました～

＊くま組「お好み焼き」作り
＊ぱんだ組「クッキー」作り

先月１１日にくま組さんで「お好み焼き」を作りました。今年度、２回目の包丁を使った調理保育です。

まず、包丁でにんじん・きゃべつ・万能ねぎ・ウインナー・チーズを切ります。おもちは食べやすい大きさに手で割りました。具の準備ができたら、小麦粉と水で生地を作り、好きな具を選んでいきます。全種類の具を入れているおともだちや好きな具をたくさん入れているおともだちなど、思い思いに具を入れていました。

生地が完成したら、ホットプレートで焼いて完成です！１人２枚焼き、１枚は食べて、１枚はぱんだ組さんとらいおん組さんにおすそ分けをしました。くま組さんのおともだちも、おすそ分けしたクラスのおともだちも「おいしー!」と喜んで食べていました♪

１８日のぱんだ組さんの調理保育では、「クッキー」を作りました。

まずは、材料の説明を行い、クッキーが何でできているかを知ってもらいました。説明が終わったら作ってあった生地で型抜きです。こどもたち１人ずつに生地を渡し、ねこやハート、車などいろいろな形に型抜きしました。型抜きが終わったら、カラースプレーとチョコチップで飾り付けをし、オーブンで焼いて完成です♪

たくさん焼けたので、くま組とらいおん組のおともだちや、各クラスの先生たちにおすそ分けをしました。クッキーづくりが楽しかったようで、「また作ろうね！」と言っていました。

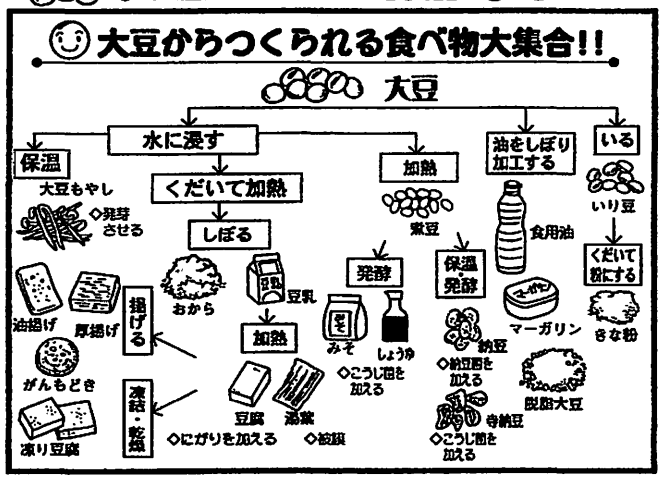
どちらのクラスも、他のクラスや先生たちに食べてもらい、喜んでいる姿を見て、調理することの楽しさを知ってもらえたかなと思いました。

※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、脳の活性にとてもよいのです。

献立紹介

★保育園の大豆製品を使ったメニューです★

★生揚げの和風グラタン★

＜材料＞…子ども（幼児）5人分

・厚揚げ	180ｇ（小1枚）
・植物油	大さじ1弱
・豚挽き肉	60ｇ
・玉ねぎ	1/8ヶ
・えのき	1/4ﾊﾟｯｸ
・しめじ	1/5ﾊﾟｯｸ
・ピーマン	1/4ヶ
・ピーマン（赤）	1/4ヶ
・酒	大さじ1/2
・砂糖	小さじ1強
・味噌	小さじ1と1/2
・みりん	小さじ1
・ピザチーズ	40ｇ

＜作り方＞
①生揚げは油抜きをし、サイコロ状に切る。
②玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマンはみじん切り、えのきは食べやすい大きさ、しめじは房に分けておく。
③みじん切りにした玉ねぎを下茹でしておく。
④豚肉とピーマン以外の野菜を炒め、調味料を入れ味付けをする。
⑤耐熱のお皿に厚揚げを入れ、その上に④をのせ、チーズ、ピーマン・赤ピーマンをのせオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

★大豆といりこのごまがらめ★

＜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
・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ﾌﾗｲﾊﾟﾝ（又は鍋）でいりこと大豆を炒る。（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みてください。

★おからドーナツ★

＜材料＞…幼児5人分

・薄力粉	100ｇ
・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	4.5
・砂糖	10ｇ
・たまご	1ヶ
・ﾄﾞﾗｲおから	10ｇ
・牛乳	35ｇ
・油（手まぶし用）	2.5ｇ
・きな粉	8ｇ
・砂糖	10ｇ

①ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰと小麦粉をふるっておく。
②卵と砂糖を混ぜ、牛乳を加える。
③②に粉類とﾄﾞﾗｲおからを加え混ぜる。
④冷蔵庫で休ませる。
⑤手に油をまぶし、生地をドーナツの形にして油で揚げる。
⑥揚げ終わったら、きな粉と砂糖をまぶす。

平成24年度　2月分　予定献立表

太陽の子保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ 3時	おやつ 10時
1／金	節分ごはん（テーブルフルーツサラダ つみれ汁 ぶどうゼリー	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦)／なたね油／無し中華めん／三温糖／食塩粉ビスケット／マーガリン／薄力粉／日本ぐり(ゆで)／ミルクチョコ	豚ひき肉／ウィンナー／うずら卵(水煮缶詰)／焼きのり／プロセスチーズ／つみれ／牛乳／たまご／クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	玉麩／にんじん／サラダ菜／みかん缶(ｶｯﾌﾟ詰：ﾚﾄﾙﾄ)／りんご／キャベツ／きゅうり／だいこん／ねぎ／しょうが／こまつな／アガー／ぶどうストレート	鬼カップケーキ 牛乳	牛乳（幼・乳）
2／土	鶏チャーハン さつま芋サラダ えのきのスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦)／なたね油／吉つぼいも／マヨネーズ(卵黄型)／食塩粉ビスケット	鶏フレーク／ダイスチーズ／木綿豆腐／牛乳	しょうが／ねぎ／にんじん／小ねぎ／きゅうり／干しぶどう／キャベツ／玉麩／えのきたけ／ほうれんそう／バナナ／みかん(生)	ビスケット（全粒粉） 果物（みかん） 牛乳	牛乳（幼・乳）
4／月	チンジャウロース丼 ビタミンキュウリのごま酢和え 白菜とアロウニリーのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／かたくり粉／三温糖／ごま油／ごま(いり)／塩せんべい／薄力粉	豚ひき肉(脂身付き)／ひじき／ベーコン／木綿豆腐／牛乳／スキムミルク／たまご	青ピーマン／にんにく(りん茎)／しょうが／玉麩／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／きゅうり／にんじん／はくさい／ブロッコリー／グレープフルーツ	セサミパンケーキ 牛乳	牛乳（幼・乳） せんべい
5／火	ミックスサンド 金時豆入りサラダ マカロニ野菜スープ	食パン／マヨネーズ(卵黄型)／なたね油／じゃがいも／マカロニ／ウエハース	まぐろ缶詰(水煮フレーク)／たまご／いんげんまめ(冷)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳	きゅうり／キャベツ／りんご／にんにく(りん茎)／にんじん／玉麩／さやいんげん	焼きビーフン 牛乳	牛乳（幼・乳） ウエハース
6／水	ごはん めだいのくわ焼き じゃが芋のきんぴら 磯和え かぶと油揚げの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／三温糖／じゃがいも／なたね油(揚げ油)／ごま油／とうもろこし(冷凍)／塩せんべい／食塩粉ビスケット	めだい／焼きのり(きざみのり)／油揚げ／牛乳／脱脂加糖ヨーグルト	しょうが／ねぎ／ごぼう／にんじん／さやいんげん／ほうれんそう／玉麩／かぶ／かぶ(葉)／いちご	ヨーグルト 神ビスケット	牛乳（幼・乳） せんべい
7／木	ジャージャー麺 三色ナムル 豆腐とニラのスープ オレンジ	蒸し中華めん／なたね油／ごま油／三温糖／かたくり粉／ごま(いり)／豚生ポーロ／なたね油(揚げ油)	絹ひき肉／木綿豆腐／牛乳／豆乳／きな粉(大豆)	にんにく(りん茎)／しょうが／にんじん／玉麩／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／ねぎ／きゅうり／こまつな／りょくとうもやし／にら／バレンシアオレンジ／れんこん	豆乳くず餅 れんこんチップ 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） ポーロ
8／金	黒糖ロールパン 白身魚のマリネ スパゲティソテー ポトフ フルーツポンチ	ロールパン／薄力粉／なたね油／三温糖／スパゲッティ／じゃがいも／Feせんべい	まがれい／ベーコン／ウィンナー／牛乳	玉麩／にんじん／きゅうり／青ピーマン／セロリー／キャベツ／かぶ／かぶ(葉)／みかん缶(ｶｯﾌﾟ詰：ﾚﾄﾙﾄ)／パイン缶(ｶｯﾌﾟ詰：ﾚﾄﾙﾄ)／バナナ／いちご／温州蜜柑缶詰(液汁)／ぶどうストレー	カルシウムごはん 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） せんべい（Fe補給）
9／土	ごはん パンパンジー さつま芋の炊き煮 豚風野菜炒め わかめ汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／ごま(すりごま)／三温糖／ごま油／ごま(いり)／なたね油／さつまいも／クロワッサン	鶏若鶏肉胸(皮付き)／牛乳	しょうが／ねぎ／きゅうり／にんじん／玉麩／キャベツ／りょくとうもやし／にら／カットわかめ／ほうれんそう／りんご	牛乳 クロワッサン	牛乳（幼・乳）
12／火	ロールパン マカロニグラタン 海藻サラダ イタリアンスープ バナナ	ロールパン／マカロニ／なたね油／無塩バター／薄力粉／無塩バター（型用）／とうもろこし(冷凍)／パン粉(乾燥)／塩せんべい／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／牛乳／プロセスチーズ／ベーコン／たまご／パルメザンチーズ	玉麩／にんじん／ほんしめじ／ブロッコリー／レタス／きゅうり／海藻ミックス（マリンセレクト）／にんにく(りん茎)／キャベツ／バナナ	ミニ五平餅 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） せんべい
13／水	ごはん 鯖のねぎみそ焼き 豆目豆煮 野菜のごま和え 大根の味噌汁 グレープフルーツ	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／ごま(すりごま)／ウエハース／さつまいも(蒸し切干)	さわら／大豆(国産・乾)／草麩田市／油揚げ／牛乳／プロセスチーズ	ねぎ／にんじん／ごぼう／干し椎茸／ほうれんそう／はくさい／だいこん／玉麩／グレープフルーツ	干し芋 チーズ 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） ウエハース
14／木	ちゃんぽんうどん 高野豆腐のふわふわ煮 れんこんの真砂和え みかん	うどん(ゆで)／なたね油／ごま油／三温糖／マヨネーズ(卵黄型)／こまぜりごま)／塩せんべい／食塩粉ビスケット	豚モモ(脂身付き)／凍り豆腐／たまご／たらこ／牛乳	にんじん／たけのこ／キャベツ／りょくとうもやし／にら／ねぎ／干し椎茸／切りみつば／れんこん／みかん(生)	バレンタインゼリー ビスケット 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） せんべい／牛乳（幼・乳）
15／金	雑穀ごはん 豚肉の味噌焼け かぼちゃのそぼろ煮 ゆかり和え 小松菜のすまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／あわ(精白粒)／おおむぎ(押麦)／三温糖／かたくり粉／なたね油(揚げ油)／なたね油／豚生ポーロ	豚モモ(脂身付き)／鶏若鶏肉ひき肉／はんぺん／牛乳	にんにく(りん茎)／鶏挽かぼちゃ／キャベツ／きゅうり／ゆかり／玉麩／にんじん／こまつな／いちご	きなこトースト 牛乳	牛乳（幼・乳） ポーロ
16／土	ごはん 鮭の西京焼き 根菜の煮物 ほうれん草のおひたし さつま芋の味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／板こんにゃく／さつまいも／塩せんべい	しろさけ／焼き竹輪／油揚げ／かつおぶし工品(かつお節)／牛乳	しょうが／ごぼう／にんじん／だいこん／さやえんどう／ほうれんそう／玉麩／ねぎ／バレンシアオレンジ	牛乳 ミニゼリー せんべい	牛乳（幼・乳）
18／月	ハヤシライス（麦飯） フレンチサラダ 春雨のスープ 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／全粒粉ビスケット	豚肉(脂身付き)／クリーム(乳脂肪)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／こんぶ	にんにく(りん茎)／玉麩／にんじん／ブロッコリー／みかん缶(ｶｯﾌﾟ詰：ﾚﾄﾙﾄ)／キャベツ／きゅうり／しゅんぎく／グレープフルーツ	味噌田楽 かみかみ昆布 牛乳	牛乳（幼・乳） ビスケット（全粒粉）
19／火	フランスパン 大根サラダ（ツナ） 岡団子と白菜のスープ煮 バナナ	フランスパン／なたね油／ごま油／かたくり粉／緑豆はるさめ／塩せんべい	ダイスチーズ／まぐろ缶詰(水煮フレーク)／鶏若鶏肉ひき肉／たまご／牛乳	だいこん／にんじん／きゅうり／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(戻)／こまつな／バナナ	しそひじきおにぎり 牛乳	牛乳（幼・乳） せんべい
20／水	ごはん ぶりのてりやき うの花炒め 野菜のおひたし 味噌汁（麩・チ・生揚げ） いちご	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖／ウエハース／Feせんべい	ぶり／鶏若鶏肉ひき肉／おから(新鮮品)／たまご／かつおぶし工品(かつお節)／油揚げ／牛乳／脱脂加糖ヨーグルト	にんじん／干し椎茸／小ねぎ／ほうれんそう／はくさい／西洋かぼちゃ／玉麩／いちご	ヨーグルト せんべい	牛乳（幼・乳） ウエハース
21／木	焼きそば 厚揚と小松菜の煮びたし きのこのスープ みかん	蒸し中華めん／なたね油／三温糖／塩せんべい／じゃがいも／かたくり粉	豚モモ(脂身付き)／あおのり／生揚げ／牛乳／ダイスチーズ／するめ	にんじん／玉麩／キャベツ／りょくとうもやし／青ピーマン／こまつな／えのきたけ／ほんしめじ／チンゲンツァイ／みかん(生)	麩もち するめ 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） せんべい
22／金	カレーピラフ ハートのフリッター スパゲティソテー 野菜のスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦)／なたね油／無塩バター／とうもろこし(冷凍)／薄力粉／三温糖／なたね油(揚げ油)／スパゲッティ／豚生ポー	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ウィンナー／たまご／牛乳／ベーコン／クリーム(植物性脂肪)	玉麩／にんじん／さやいんげん／青ピーマン／キャベツ／ブロッコリー／バレンシアオレンジ／アガー／いちご	いちごのババロア ビスケット 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳）
23／土	ごはん めかじきのごまマヨネーズ焼き 千草煮 粕吹芋 味噌汁（豆腐・わかめ） りんご	水稲穀粒(精白米)／ごま(すりごま)／マヨネーズ(卵黄型)／じゃがいも／ワッフル(ｽﾀｰﾄﾞｸﾘｰﾑ)	しろさけ／油揚げ／かつおぶし工品(かつお節)／木綿豆腐／牛乳	えのきたけ／ほんしめじ／にんじん／キャベツ／りょくとうもやし／ほうれんそう／玉麩／カットわかめ／ねぎ／りんご	カスタードドック 牛乳	牛乳（幼・乳）
25／月	ビビンバ 春雨サラダ 大根と青菜スープ りんご	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖／かたくり粉／ごま油／ごま(いり)／緑豆はるさめ／食塩粉ビスケット／スパゲッティ	絹ひき肉／たまご／ボンレスハム／牛乳／ベーコン	しょうが／生ぜんまい(ゆで)／こまつな／にんじん／だいずもやし／きゅうり／りょくとうもやし／玉麩／だいこん／チンゲンツァイ／りんご／青ピーマン	ｶﾙﾀﾞｹﾞｨﾅﾎﾟﾘﾀﾝ 牛乳	牛乳（幼・乳） ビスケット（全粒粉）
26／火	胚芽食パン ジャム&マーガリン 鶏肉の変り焼き マカロニソテー カブとえのきのスープ バナナ	胚芽パン／いちごジャム(低糖度)／マーガリン／マヨネーズ(卵黄型)／乾燥マッシュポテト／マカロニ／無塩バター／塩せんべい／さつまいも／三温	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン／牛乳	にんにく(りん茎)／にんじん／玉麩／ブロッコリー／かぶ／かぶ(葉)／えのきたけ／バナナ／パイン缶(ｶｯﾌﾟ詰：ﾚﾄﾙﾄ)	さつまいもパイ 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） せんべい
27／水	ごはん ししゃもの香り揚げ 切り干し大根の炊き煮 白和え じゃがいもの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／なたね油(揚げ油)／なたね油／三温糖／板こんにゃく／ごま(すりごま)／じゃがいも／ウエハース	ししゃも(生干し)／たまご／あおのり／さつま揚げ／油揚げ／木綿豆腐／牛乳	にんじん／切干しだいこん／干し椎茸／さやいんげん／ほうれんそう／玉麩／こまつな／ねぎ／いちご	おからと小豆のスコーン 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） ウエハース
28／木	カレーうどん（子ども用） がんもの煮つけ 味噌マヨネーズ和え みかん	うどん(ゆで)／なたね油／かたくり粉／三温糖／ごま(いり)／マヨネーズ(卵黄型)／Feせんべい	豚モモ(脂身付き)／がんもどき／サラダ竹輪／牛乳	玉麩／にんじん／たけのこ(ゆで)／りょくとうもやし／ねぎ／こまつな／和梨なばな／みかん(生)	たまごごはん焼き 牛乳（乳児）	牛乳（幼・乳） せんべい（Fe補給）

献立は、材料の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。「福は内、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、玉麩から家の外へ、豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の数に代わり、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、感性を養ってもらいたいものですね。

<今月の予定>
- ＊1日：節分メニュー
- ＊6～9日：子育て試食会
- ＊8日：らいおん組調理保育
- ＊22日：誕生日会
- ＊26日：おやつ試食会