

まっしぐらだより

2月号

～太陽の子保育園～
2014. 2. 3

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と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「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）に替わらせるように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ふ風習があります。焼いたときのおいでを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、といふ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わかります。

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日くま組さんが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を選びます。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、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日はばんだ組さんが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、当日の給食をご覧ください。

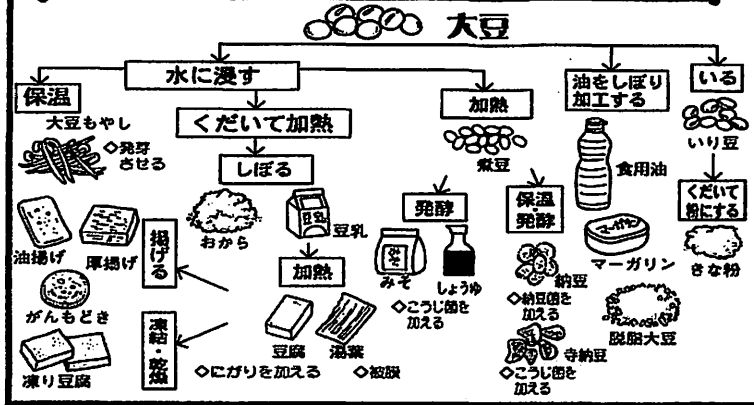
畑のお肉

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。



★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 小さじ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くり、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まぜ、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、水分を調整し丸める。
- 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て、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、白玉にかける。





日/月	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1/土	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/むしご/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/月	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/干し椎茸/みかん缶(缶)/調味料/りんご/きゅうり/だいこん/ねぎ/しょうが/ごま(すり)いちご	豚まじゅう 焼きヨーグルト 炒り大豆
4/火	豚身/パン はちみつ&ネーグリ 鶏肉のコンフレック焼き 花野菜のカレースープ 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(薄)/えのきたけ/バナナ	牛乳(幼・乳) ポロ ミニ平餅 牛乳(乳児)
5/水	麻婆ライス 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/ポテト/スライス/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/ツアツワカ/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/木	ごはん さわらの香味焼き 肉じゃが 鶏和え 春雨のみそ汁 はっさく	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/鶏だし/衛生ポロ/全粒粉ビスケット	さわら/豚モモ(切身付)/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	牛乳(幼・乳) ポロ 豆乳プリン(小豆) ビスケット
7/金	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/赤豆/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/ごま(すり)玉葱/きゅうり/切干しいちご/ほんかん	牛乳(幼・乳) せんべい 豆乳プリン(小豆) カスカミ布 牛乳(乳児)
8/土	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(切身付)/クリーム(無塩粉)/まぐろ缶詰(水切り)/かつお/たまご/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム(水揚げ)/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	牛乳(幼・乳) クラッカー
10/月	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)/コッパパン/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/ねぎ/かぶ(薄)/きゅうり/ゆかり/ごま(すり)玉葱/いよかん	牛乳(幼・乳) せんべい シロップ 牛乳
12/水	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)	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト 牛乳
13/木	きびごはん 白身魚の南蛮揚げ はちのさきんぴら 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)/なたね油/三温糖/じゃがいも/ごま油/ポロ/焼きさ/マーガリン/グラニュー糖	まがれい/たまご/かつお加工品(かつお節)/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)りょくとうちやせ/玉葱/せり/みかん(生)	牛乳(幼・乳) ポロ 手作り菓子
14/金	クリームパグティ 大豆サラダ ひじきのスープ バナナ	クリームパグティ/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/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(無糖粉)/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	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(乳児)
15/土	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)/全粒粉ビスケット/さつまいも(蒸し切干)	納豆/豚モモ(切身付)/生揚げ/うすら卵(水切り)/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/玉葱/だけのこ(ゆで)/干し椎茸/はくさい/チンゲンツァイ/きゅうり/ちやし/玉葱/かぼちゃ/パレンシアオレシヨ	牛乳(幼・乳) せんべい プロセスチーズ 牛乳
17/月	ぶどうパン 鞋のごまマヨネーズ焼き アツ入野菜ソテー ワンタンスープ グレープフルーツ	ぶどうパン/ごま(すり)こごま/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/豚モモ(切身付)/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/ちやし/グレープフルーツ/だけのこ	牛乳(幼・乳) ポロ 高野豆腐のそぼろごはん 牛乳(乳児)

日/月	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18/火	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)/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)/豚背肉(生)/木綿豆腐/牛乳/すめ/きなこ	ささみわかめ/しょうが/きゅうり/にんじん/ごぼう/だいこん/ねぎ/ごま(すり)ほんかん	マカロニきなこ すめ 牛乳(乳児)
19/水	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(1/2)めん/ごま油/三温糖/かたくり粉/ごま(すり)/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	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/ブロッコリー/にら/バナナ/りんご/シモン(果皮、生)/干し豆腐	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト せんべい
20/木	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	にんじん/しょうが/はくさい/ほうれんそう/玉葱/小ねぎ/なめこのり	牛乳(幼・乳) ビスケット りんごゼリー ミニパン 牛乳(乳児)
21/金	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)/薄力粉/パン粉(生)/なたね油/三温糖/焼き塩白玉/かりんとう(白)/ビスケット/パン	ささぎ(乾)/豚モモ(切身付)/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)ツアツワカ/ちやし/玉葱/切りみつば/パレンシアオレシヨ/アガー/りんご(白)	牛乳(幼・乳) せんべい オレシヨ
22/土	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)/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	牛乳(幼・乳) せんべい
24/月	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)ごま/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(薄)/いよかん/青ピーマン	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト 大豆といりごまがらめ
25/火	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)	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)なめ/グレープフルーツ	牛乳(幼・乳) ウエハース
26/水	ツナサンド(卵外勿) 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(水揚げ)/わかめ/卵かけ/白菜/肉団子/たまご/牛乳/しらす干し/かつお節	きゅうり/みかん缶/キャベツ/豚ひき肉/たまご/牛乳/しらす干し/かつお節	たまごはん焼き 牛乳(乳児)
27/木	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)/焼きさ/豚ひき肉/ごま油/全粒粉ビスケット/じゃがいも/薄力粉	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)りんご	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト(全粒粉) ポロ
28/金	タンメン(コウ入り) がんもんの煮つけ きゅうりとじゃこの酢の物 いちご	中華めん(生)/なたね油(揚げ用)/ごま油/りょくとうちやせ/三温糖/ごま(すり)/ポロ/揚げせんべい	豚モモ(切身付)/がんもどき/ちりめんじゃこ/牛乳/ヨーグルト(ドリップ)	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)玉葱/にら/きゅうり/いちご	牛乳(幼・乳) ポロ

<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け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：お土産さんごっこ
- *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：子育て食育会
- *28日：らいおん組お別れ満足会
- ★今月予定していた「おやつ食育会」は、3月に変更になりました。