

~太陽の子保育園~
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、一年の中でも一番寒いのが2月。引き続き新型コロナウィルス、インフルエンザなどの感染症に注意をしなければいけない季節です。そして、この時期はノロウイルスも流行しやすいのですが、基本的な予防は「うがい・手洗い」することです。バランスのよい食事と十分な休養や睡眠をとる等、風邪やウィルス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す。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ます。例年2月3日頃巡ってきます。

豆まきの豆「大豆」にはたくさんの栄養が含まれているから、鬼を追い出すパワーがいっぱいになっているんだって！

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。

いわし

地方によっては、焼いたイワシやメガ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。

節分の行事はそれの土地によって、その習わしの違いがみられます。

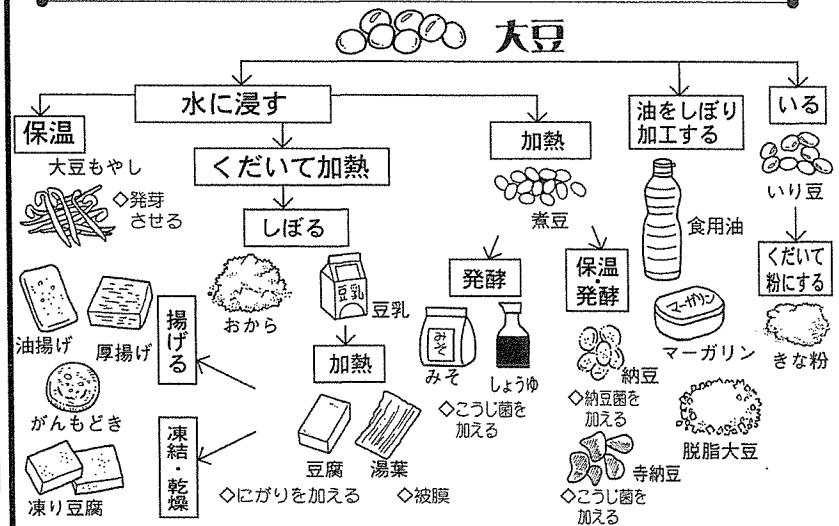
最近では、住宅事情もあり、このような光景はあまり見られなくなりましたが、園では節分に豆まきを行っています。

煙のお肉

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り入れています。

大豆からつくられる食べ物大集合!!



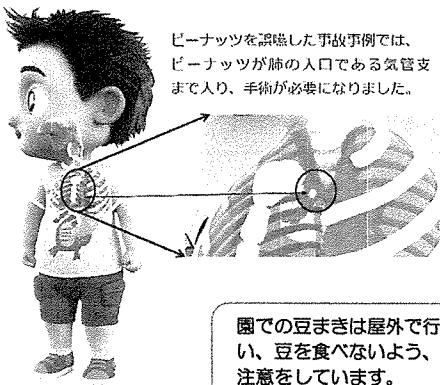
☆大豆たんぱく質☆

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。

食品による子どもの窒息・誤嚥(にえん)事故に注意! 硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで

厚生労働省の人口動態調査によると、平成26年から令和元年までの6年間に、食品を誤嚥して窒息したことにより、14歳以下の子どもが80名死亡していました。そのうち5歳以下が73名で9割を占めました。

(消費者庁公表資料 2021年1月20日より)



園での豆まきは屋外で行い、豆を食べないよう、注意をしています。

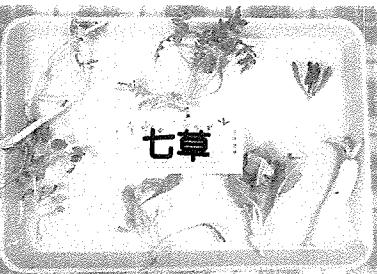
保育園の給食では、大豆を使用した献立を入れていますが、柔らかく茹でて使用することや、食べる際の職員や子どもたちへの注意喚起を徹底しています。

- (1)豆やナッツ類など、硬くてかみ碎く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく碎いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
- (2)ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分する、調理して軟らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。
- (3)食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。
- (4)節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。

★1月の行事食、いろいろ★



給食では、それぞれに意味のあるお節料理を、3日間に分けて提供しました



おやつに七草粥。七草を並べて、子どもたちが観察をしました



寅年にちなんで
お誕生日会は
トラごはん

鏡開き
鏡開きのお汁粉には、焼いた芋もちを入れて食べました



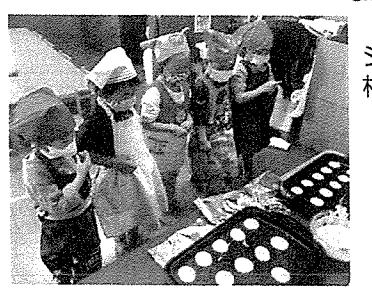
お誕生日会
お誕生日会は
トラごはん



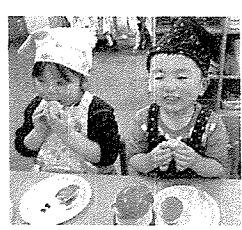
調理保育をしました

先月、ばんだ組さんで「どう焼き」づくりにチャレンジ!しました。まずは、材料に何を使うかを観察。材料を見せると知っている材料ばかりです。

「たまご」「ぎゅうにゅう」「はちみつ」「こむぎこ」!



自分で調理して食べてみると、苦手だったものが食べられたり、調理や食事の楽しさを知ることができます。



2022年 2月



予定献立表



太陽の子保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)		10時おやつ 3時おやつ		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの			
01 火 一	ごはん 鶏肉の香味焼き かぼちゃの甘煮 野菜のごまあえ	けんちん汁 グレーブフルーツ	米、さといも、マカロニ、三温糖、菜種油、こま油、ビスケット 鶏肉、木綿豆腐、ピザチーズ、ベーコン、牛乳	かぼちゃ、グレーブフルーツ、玉葱、ほうれんそう、だいこん、もしや、にんじん、ねぎ、こまつな、ごぼう、ピーマン、すりごま、こんぶ、しょうが、にんにく、みかん	牛乳(幼・乳) ピスケット ピザ風マカロニ カミカミ昆布 牛乳(乳児)	
02 水 一	鬼ごはん ゴロゴロサラダ 手作りつみれ汁 いちご	*節分の日メニュー*	米、食パン、じゃかいも、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、こま油、ウエハース	ヨーグルト(ドリンクリーク)、いわし(すり身)、豚ひき肉、コーン、だけのこ、えだまめ、みかん缶、生パイナップル、にら、しょうが、干しうどん、焼きのり、干椎茸、にんにく	牛乳(幼・乳) ウエハース 恵方ロールパン ショア	
03 木 一	ほうとううどん がんもの煮つけ きゅうりとじゃこの酢の物 みかん	A	ゆでうどん、米、三温糖、菜種油、せんべい	がんもどき、豚肉、味噌、油揚げ、牛乳	みかん、きゅうり、かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、こま、焼きのり	牛乳(幼・乳) せんべい ラップおにぎり 牛乳(乳児)
04 金 一	きびごはん めだいのごま焼き いそ煮 野菜のおひたし	もずくと生揚げの味噌汁 バナナ	米、薄力粉、きび、三温糖、無塩バター、菜種油、ボーロ	めだい、生揚げ、味噌、さつま揚げ、油揚げ、卵、牛乳、かつお節	バナナ、はくさい、かぼちゃ、もずく、こまつな、にんじん、玉葱、いんげん、菜ねぎ、ひじき、すりごま、干椎茸	牛乳(幼・乳) ボーロ 南瓜ドーナツ 牛乳(乳児)
05 土 一	汁なしわかめうどん★ 鶏肉の甘酢炒め スティックきゅうり オレンジ	※備蓄品を使用します (べんぎん組～)	乾燥うどん、片栗粉、三温糖、菜種油、こま油、せんべい、米菓子	牛乳、鶏肉、チーズ、豚肉、かまぼこ	オレンジ、きゅうり、玉葱、にんじん、ほうれんそう、パン缶、だけのこ、ピーマン、わかめ、ねぎ、椎茸、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい ぽんこめ菓子 チーズ 牛乳
07 月 一	ごはん さばのゆず味噌焼き ごぼうスティック煮 ゆかり和え	小松菜と油揚げの味噌汁 バナナ	米、食パン、パター、三温糖、グラニュー糖、こま油、ボーロ	さば、味噌、油揚げ、牛乳	バナナ、こぼう、キャベツ、にんじん、玉葱、こまつな、ゆず果皮、すりごま、みずな	牛乳(幼・乳) ボーロ ごまトースト 牛乳(乳児)
08 火 一	カレーライス コーンサラダ わかめスープ オレンジ		米、じゃかいも、米粉、押麦、薄力粉、菜種油、無塩バター、こま油、かりんとう	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ダイスチーズ、脱脂粉乳、ピザチーズ	玉葱、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、レタス、トマト、コーン、きゅうり、りんご、チキンケンサイ、セロリ、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおり	歓迎ヨーグルト やさいかりんとう じゃが芋っち 牛乳
09 水 一	ハートのケチャップライス ゼリーポンチ 鶏の竜田揚げ ♡マカロニサラダ コロコロ野菜スープ		米、じゃかいも、薄力粉、マカロニ、三温糖、片栗粉、押麦、マヨネーズ、菜種油、せんべい	牛乳、鶏肉、生クリーム(乳脂肪)、ベーコン	りんご果汁、玉葱、にんじん、キャベツ、みかん缶、ブロックソース、パン缶、いちご、コーン、ごぼう、アガー、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい ごぼうラウニーパフェ 牛乳
10 木 一	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 塩昆布和え	ほうれん草の味噌汁 いよかん	米、三温糖、菜種油、クラッカー、わらびもち粉、ビスケット	牛乳、さけ、木綿豆腐、味噌、さつま揚げ、油揚げ	ぶどう果汁、いよかん、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、切り干し大根、ごぼう、えのきだけ、塩こんぶ、干椎茸	牛乳(幼・乳) クラッカー ぶどうわらびもち棒 牛乳
12 土 一	すき焼き風丼 グリーンサラダ ニラのスープ バナナ		米、菜種油、三温糖、せんべい、ビスケット	牛乳、豚肉(肩・小間)、生揚げ	バナナ、玉葱、はくさい、レタス、ほうれんそう、ブロッコリー、にら、きゅうり、しめじ、しらたき、にんじん	牛乳(幼・乳) せんべい 動物ビスケット 牛乳
14 月 一	五穀ロールパン タラの洋風焼き れんこんサラダ かぶとえのきのスープ	グレーブフルーツ	ロールパン、米粉、菜種油、三温糖、マヨネーズ、こま油、せんべい	牛乳、たら、豆乳、粉チーズ	グレーブフルーツ、バナナ、玉葱、れんこん、ブロッコリー、かぶ、えのきだけ、にんじん、かぶ、葉、コーン、ピーマン、レモン果汁、オレンジ	牛乳(幼・乳) せんべい 米粉バナナケーキ 牛乳
15 火 一	ごはん(ラップおにぎり) 豚肉の生姜焼き 煮豆 しらす和え	大根と油揚げの味噌汁 りんご	米、マカロニ、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、菜種油、ビスケット	豚肉、いんげんま(乾)、味噌、油揚げ、するめ、しらす干し、かつお節、牛乳	りんご、玉葱、だいこん、もしや、ほうれんそう、にんじん、焼きのり、しょうが、あおり	牛乳(幼・乳) ピスケット お好みマカロニ するめ 牛乳(乳児)

平均摂取量 幼児：エネルギー 617kcal

たんぱく質 23.5g

乳児：エネルギー 566kcal

たんぱく質 21.8g

★5日(土)は、防災用の備蓄品を使用した給食です
(1歳児～使用します)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)		10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		
16 水 一	オーロラドリア じゃが芋のカレーソテー ワンタンスープ みかん	米、コッペパン、じゃが芋、押麦、ワンタン皮、パスター、薄力粉、三温糖、片栗粉、こま油、ビスケット	牛乳、鶏肉、ピザチーズ、豚肉、きな粉	牛乳(幼・乳) ピスケット みかんご揚げパン 牛乳	
17 木 一	焼きうどん カミカミサラダ ひじきのスープ オレンジ	ゆでうどん、米、菜種油、押麦、三温糖、片栗粉、こま油、クラッカー	木綿豆腐、豚肉、卵、しらす干し、ベーコン、ダイスチーズ、かつお節、牛乳	牛乳(幼・乳) クラッcker カルシウムごはん 牛乳(乳児)	
18 金 一	ごはん あおさと魅の味噌汁 めかじきの竜田揚げ 肉じゃが 梅おかか和え	米、じゃがいも、薄力粉、マーガリン、オートミール、三温糖、片栗粉、焼き魅、菜種油、ボーロ	かじき、豚肉、味噌、卵、牛乳、かつお節	牛乳(幼・乳) ポーロ オートミールクッキー 牛乳(乳児)	
19 土 一	鶏ごぼうピラフ ごま酢和え わかめスープ オレンジ	米、クロワッサン、押麦、菜種油、三温糖、せんべい	牛乳、生揚げ、鶏肉	オレンジ、もやし、玉葱、にんじん、きゅうり、こまつな、はくさい、にんじん、しらたき、いんげん、うめ干し、しょうが、あおさ	牛乳(幼・乳) せんべい クロワッサン 牛乳
21 月 一	むぎごはん さわらのねぎみそ焼き 五色煮 磯和え	米、押麦、マヨネーズ、三温糖、菜種油、ボーロ、ビスケット	さわら、焼ちくわ、味噌、油揚げ、チーズ	ほんかん、キャベツ、こまつな、かぶ、板こんにゃく、にんじん、玉葱、だけのこ、ごぼう、ねぎ、いんげん、かぶ・葉、きざみのり	牛乳(幼・乳) ポーロ ピスケット チーズ 牛乳(乳児)
22 火 一	ロールパン ラザニア アップルドレッシングサラダ ピーフンスープ	バナナ	ロールパン、さつまいも、マカロニ、ピーフン、メープルシロップ、菜種油、薄力粉、パスター、こま油、せんべい	バナナ、玉葱、きゅうり、レタス、ねぎ、にんじん、こまつな、ホールトマト、りんご、トマトピューレ、レモン果汁、しょうが、干椎茸、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい いもケンピ ヨーグルト
24 木 一	鶏肉の和風パスタ ごぼうサラダ イタリアンスープ オレンジ	スパゲティ、米、マヨネーズ、押麦、菜種油、パン粉、こま油、かりんとう	鶏肉、納豆、卵、豚ひき肉、ハム、粉チーズ、牛乳	オレンジ、ねぎ、にんじん、ごぼう、ブロッコリー、玉葱、キャベツ、コーン、しめじ、葉ねぎ、にんにく、ごま、きざみのり	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 納豆チャーハン 牛乳(乳児)
25 金 一	わかめごはん カレイの変わりソース 大根と豚肉の煮物 にらともやしのおひたし	米、フランズパン、マーガリン、菜種油、片栗粉、薄力粉、三温糖、グラニュー糖、せんべい	牛乳、かれい、木綿豆腐、豚肉、味噌、かつお節	りんご、だいこん、もしや、にんじん、ほうれんそう、にら、玉葱、ねぎ、いんげん、ごま	牛乳(幼・乳) せんべい カリカリトースト 牛乳
26 土 一	ドライカレー ささみ入り野菜のナムル きのこのスープ バナナ	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身	玉葱、バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、チングンサイ、しめじ、えのきだけ、干しうどん、ごま、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい チーズドッグ 牛乳	
28 月 一	ごはん ぶりのくわ焼き れんこんのきんぴら プロッコリーのごまあえ	牛乳、ぶり、木綿豆腐、味噌、卵	オレンジ、ブロッコリー、れんこん、玉葱、なめこ、こまつな、にんじん、ねぎ、すりごま、しょうが	牛乳(幼・乳) 干し芋 黒糖蒸しパン 牛乳	

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

＊＊＊免疫力アップ！快樂しい食卓から＊＊＊

★今月の予定★

- 2日：節分の日会
(豆まき)
- 9日：お誕生日会
- 16日：調理保育
(くま)
- 18日：お別れ遠足
(らいおん組は弁当持参)
- 25日：遠足予備日
- 26日：新入園児面談

忙しい日々、家族のコミュニケーションが減る中、別々に食事をしたり、一人で食べる孤食が多くなる等、食卓が味気なくなっていますが、家族との食事は、体に必要な栄養だけでなく「満足感」も得ることができます。外出自粛が増えた今こそ、家族での食事時間をつくり、だんらんの場を持ってほしいものです。また「おいしい」と感じるのは、「味」よりも「一緒に食べた人」に左右され、楽しく食べたときほど「おいしい食事をした」という満足感を得られるそうです。また「病は気から」と言いますね。身体も心も健康になる「笑顔」「会話」のある食卓で、日々のストレスを発散。たのしいだんらんで、免疫力を高め、ウイルスや食中毒菌に負けない身体を、食卓からもつくれるといいですね。