

～太陽の子保育園～
2月号
2023.2.1

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。コロナ、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、風邪やウイ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、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う風習があります。焼いたときのにおいて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。給食では、2月3日の汁物に、煮干し（イワシ）を入れて提供予定です。

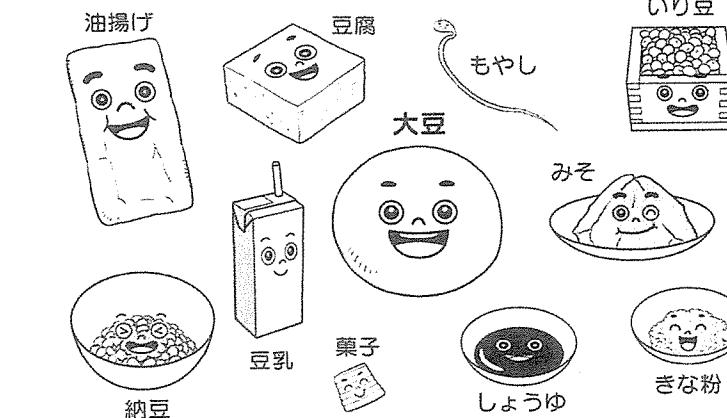
豆のお肉

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。



豆まき

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つまっているんだって！

「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、という日本独特的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。※保育園では、豆の提供はせず、炒り大豆をきなこにして食べる予定です。

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。

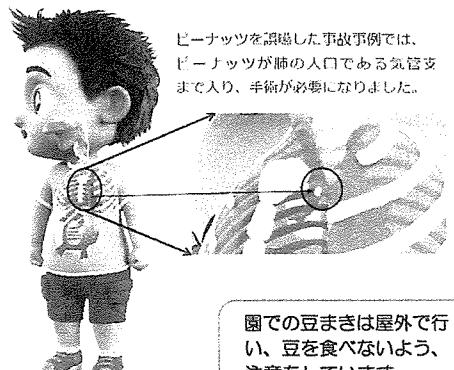
最近では、住宅事情もあり、このような光景はあまり見られなくなりましたが、園では節分に豆まきを行っています。

食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意! 硬い豆やナツツ類等は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割を占めていました。

(消費者庁公表資料 2021年1月20日より)

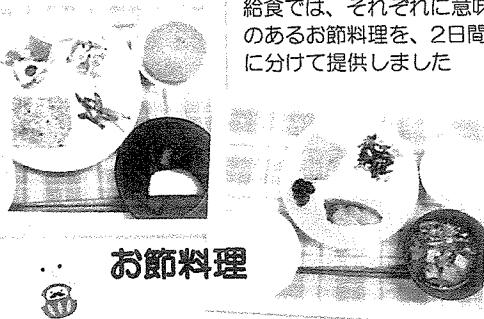
ピーナッツを誤嚥した事故事例では、ピーナッツが肺の入口である気管支まで入り、手術が必要になりました。



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。

- (1)豆やナツツ類など、硬くてかみ砕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、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、2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

うさぎ年にちなんだ
お誕生日会メニュー

調理保育をしました



先月、はんだ組さんで「さつま芋クッキー」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。クッキー型を使い、楽しく美味しくクッキーづくりができましたね。



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。

2023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	体の調子を整えるもの	
O1	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋のきんぴら ごま和え(春菊・蒟蒻)	かぶと生揚げの味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、鶏力粉、マーガリン、オートミール、三温糖、なたね油、ごま油	豚内、生揚げ、米みそ、卵、牛乳 オレンジ、玉葱、板こんにゃく、かぶ、ほうれんそう、しゅんぎく、にんじん、ごぼう、いんげん、かぶ、葉、すりごま、しょうが オートミールクッキー 牛乳(乳児)	牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(乳児)
一	きのこ煮込みうどん がんもの煮つけ きゅうりとじゃこの酢の物 みかん		ゆでうどん、三温糖、なたね油	牛乳、がんもどき、鶏もも肉 みかん、りんご、きゅうり、はくさい、玉葱、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきだけ、まいだけ、ごま、レモン果汁	飲むヨーグルトせんべい ブチアップルパイ 牛乳
水	鬼ごはん(ドライカレー) ゴロゴロ大豆サラダ きびだんご汁(煮干入) いちご	 	米、食パン、さつまいも、薄力粉、押麦、マヨネーズ、きび(精白粒)、マーガリン、油、なたね油	豚ひき肉、鶏もも肉、スライスチーズ、ゆで大豆、米みそ、サラダちくわ、ハム りんご天然果汁、玉葱、いちご、にんじん、だいこん、こまつな、とうもろこし、ごぼう、りんご、ぬきえだまめ、ねぎ、干しふどう、焼きのり、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) クラッカー 恵方ロールサンド りんごジュース
木	高野豆腐のそぼろごはん もやしと油揚げの和え物 ほうれん草とわかめのすまし汁 バナナ		米、焼き麸、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、寒天豆腐 牛乳、生揚げ、卵、豚ひき肉、ピザチーズ、ツナ水煮缶、米みそ、乾燥おから、きな粉 りんご、コーンクリーム、だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、玉葱、えのきだけ、しめじ、きゅうり、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、ごま、ゆず果汁、ひじき	牛乳(幼・乳) ピスケット チーズドッグ 牛乳
金	きなこごはん 生揚げの和風グラタン ゆずドレッシングサラダ 中華風コーンスープ(卵)	りんご	米、薄力粉、三温糖、もち米、なたね油、片栗粉	牛乳、生揚げ、卵、豚ひき肉、ピザチーズ、ツナ水煮缶、米みそ、乾燥おから、きな粉 牛乳(幼・乳) ポーク ごまおからドーナツ 牛乳	牛乳(幼・乳) ポーク 牛乳
土	ふどうパン カレイの変わりソース じゃが芋とほうれん草のソテー 豆乳汁	グレープフルーツ	ふどうパン、じゃがいも、米粉、なたね油、片栗粉、薄力粉、ごま油、無塩バター、三温糖	豆乳、かれい、豚肉、米みそ、さくらえび、牛乳 グレープフルーツ、だいこん、玉葱、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、コーン、えのきだけ、ねぎ、葉ねぎ、オレンジ	牛乳(幼・乳) せんべい 大根餅(サクラエビ 2歳~) 牛乳(乳児)
一	鶏肉の和風パスタ れんこんサラダ のらぼう菜とはんぺんのスープ バナナ		スパゲティ、米、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、あられはんぺん、油揚げ バナナ、れんこん、フロックリー、玉葱、ねぎ、のらぼう菜、にんじん、しめじ、葉ねぎ、にんにく、きざみのり	牛乳(幼・乳) ウエハース きつねごはん 牛乳(乳児)
月	ごはん(ラップおにぎり) 鮭のてりやき 煮豆(金時豆) ゆかり和え	さつま汁 みかん	米、さつまいも、三温糖、ごま油	ヨーグルト、さけ、木綿豆腐、いんげんまめ(乾)、豚肉、米みそ	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ピスケット ヨーグルト
火	橿熟ハヤシライス ブーケサラダ(花野菜) 春野菜スープ いちご		米、薄力粉、無塩バター、マヨネーズ、三温糖、マカラニ、胚芽米、なたね油	豚肉、卵、脱脂粉乳、牛乳、スライスチーズ、ウインナー、ソーセージ、ベーコン、生クリーム 玉葱、いちご、キャベツ、にんじん、フロックリー、トマト水煮、カリフラワー、ブルーベリー、スナップえんどう、エリンギ、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい パンケーキ 牛乳(乳児)
金	むぎごはん 鮭の香味焼き 肉じゃが 磯和え	大根と油揚げの味噌汁 いよかん	米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、押麦、ごま油、なたね油	さわら、牛乳、豚肉、あづき(乾)、米みそ、卵、油揚げ いよがん、玉葱、こまつな、だいこん、にんじん、コーン、いんげん、ねぎ、すりごま、しょうが、きざみのり、にんにく	牛乳(幼・乳) ピスケット 手作りあんまん 牛乳(乳児)
土	ハートパン 豆腐ハンバーグ ピーフンソテー ¹ 春菊のスープ	りんご	ロールパン、さつまいも、ピーフン、生パン粉、油、なたね油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、チーズ、卵、脱脂粉乳、ハム、牛乳 りんご、玉葱、キャベツ、にんじん、しゅんぎく、ピーマン、ひじき、干しざる	牛乳(幼・乳) せんべい さつまいものさくさく揚げ チーズ 牛乳(乳児)
一	里芋ごはん 鶏の塩から揚げ 切り干し大根の炒め煮 プロッコリーのごま和え	なめこの味噌汁 みかん	米、フランスパン、さといも、片栗粉、マーガリン、三温糖、小麦粉、なたね油、食パン	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、さつま揚げ、油揚げ、きな粉、牛乳 みかん、フロックリー、にんじん、玉葱、なめこ、切り干し大根、いんげん、葉ねぎ、すりごま、干しざる、にんにく	牛乳(幼・乳) クラッcker きなこトースト 牛乳(乳児)

平均摂取量 幼児: エネルギー 602kcal たんぱく質 24.2g ★17日午後のおやつは、防災用の備蓄品を提供予定です。

乳児: エネルギー 548kcal たんぱく質 22.1g (1歳児~)



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	体の調子を整えるもの	
16	ジャージャー麺 三色ナムル もずくスープ バナナ	蒸し中華種、米、なたね油、押麦、片栗粉、三温糖、ごま油	豚ひき肉、生揚げ、米みそ、牛乳	パナナ、緑豆もやし、玉葱、にんじん、ねぎ、きゅうり、もずく、こまつな、たけのこ、チングンサイ、にら、ごま、しょうが、干しざる、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい 鮭チャーハン 牛乳(乳児)
一	ごはん さばのゆず味噌焼き 五目豆煮 おひたし	麺と三つ葉のすまし汁 ぽんかん	米、三温糖、焼き麺	ほんかん、ほうれんそう、はくさい、玉葱、にんじん、こぼう、早煮昆布、干しざる	牛乳(幼・乳) ポーク クラッカー(備蓄)★ ジョア
木	チキンライス おからとさつま芋のサラダ わかめスープ オレンジ	ヨーグルト(ドリンク)、さば、大豆(乾)、米みそ、かつお節	牛乳、木綿豆腐、豚肉、豆乳、ダイスチーズ、乾燥おから	オレンジ、玉葱、きゅうり、マヨネーズ、押麦、なたね油 オレンジ、玉葱、きゅうり、にんじん、チングンサイ、ビーマン、レモン果汁、カットわかめ	牛乳(幼・乳) せんべい 焼きドーナツ 牛乳
金	カレーライス(麦飯) 春野菜サラダ ひじきと卵のスープ グレープフルーツ	米、薄力粉、じゃがいも、馬鈴薯、押麦、なたね油、三温糖、無塩バター、片栗粉	卵、木綿豆腐、豚肉、力にかまぼこ、脱脂粉乳、ビザチーズ、牛乳	グレープフルーツ、玉葱、キャベツ、にんじん、プロッコリー、トマト水煮、スナップえんどう、りんご、ほうれんそう、セロリ、ひじき、にんにく、しょうが、みかん	牛乳(幼・乳) ピスケット サーダー・アンダギー ² 牛乳(乳児)
月	きつねうどん(豚) 納豆とじゃこの天ぷら のらぼう菜のみぞマヨ和え りんご	ゆでうどん、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、なたね油	豆乳、油揚げ、豚肉、納豆、ダイスチーズ、卵、米みそ、牛乳	りんご、のらぼう菜、みかん、こまつな、玉葱、にんじん、ねぎ、レモン果汁、ごま、干しざる、粉かんてん	牛乳(幼・乳) 干し芋 豆乳あんにん せんべい 牛乳(乳児)
火	五穀ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニ野菜ソテー ³ コーンチャウダー	ライ麦パン、マカロニ、無塩バター、薄力粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ベーコン、生クリーム(乳脂肪)	玉葱、いちご、コーンクリーク、とうもろこし、マーマラード、プロッコリー、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい ほんこめバー ⁴ チーズ 麦茶
金	えびのかき揚げ丼 きゅうりとわかめの酢味噌和え 豚汁 ぽんかん	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、無塩バター、豚肉、米みそ、卵、きな粉	ヨーグルト、むきえび、木綿豆腐、豚肉、米みそ、卵、きな粉	ぽんかん、玉葱、きゅうり、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、いんげん、生わかめ、すりごま	牛乳(幼・乳) ウエハース 手作り鼓巣子(きな粉) ヨーグルト
土	ミートライス かぼちゃとお豆のサラダ キャベツのスープ バナナ	米、クロワッサン、押麦、マヨネーズ、なたね油	牛乳、豚ひき肉、ダイスチーズ、ベーコン	かぼちゃ、バナナ、玉葱、キャベツ、にんじん、むきえだまめ、干しふどう、いんげん、バセリ	牛乳(幼・乳) せんべい クロワッサン 牛乳
一	ごはん めかじきの西京焼き さつまいものレモン煮 磯和え	春菊と生揚げの味噌汁 いよかん	米、さつまいも、フランスパン、三温糖、マーガリン、コッペパン	いよかん、はくさい、こまつな、玉葱、しゅんぎく、いちごジャム、レモン果汁、きざみのり、しょうが	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ジャムサンド(ソフトフランス) 牛乳
月	野菜あんかけラーメン 高野豆腐のふわふわ煮 きゅうりとかぶの塩昆布和え バナナ	牛乳、底めん、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、なたね油(麺まぶし用)、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、卵、脱脂粉乳、冷たい豆腐、するめ	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、かぶ、ねぎ、玉葱、にら、かぶ、葉、みつば、干しざる、塩こんぶ、しょうが	飲むヨーグルトせんべい 芋もち するめ 牛乳
火	ごはん 牛乳(乳)	かじき、生揚げ、米みそ			
金	里芋ごはん なめこの味噌汁 みかん	牛乳(乳)			
土	新入園児面談				

※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! 楽しい食卓から ***

★今月の予定★

3日: 節分の日会
(豆まき)9日: 調理保育(らいおん)
10日: お誕生日会
18日: お別れ遠足
(らいおん組は弁当持参)
※25日: 遠足予備日
22日: 調理保育(くま)
25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作り、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。