

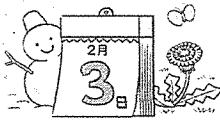
きゅうしょく だより



2月号

～太陽の子保育園～

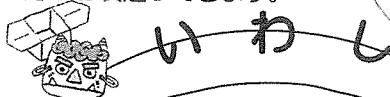
2024.2.1



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つまっているんだって！



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2日の汁物に、イワシのつみれ（2歳児～）を入れて提供予定です。



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。

大豆 を食べよう

大豆は「畑の肉」と言われるよう、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れもの。私たちの身近にはたくさんの大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！

豆腐



味噌



納豆



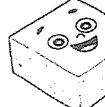
油揚げ



きな粉



豆乳



豆腐



もやし



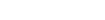
みそ



納豆



しょうゆ



きな粉

いり豆



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)



ピーナツを誤嚥した事故事例では、ピーナ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。

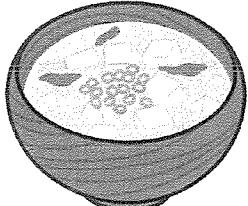
保育園の給食では、大豆を使用した献立を入れていますが、柔らかく茹でて使用することや、食べる際の職員や子どもたちへの注意喚起を徹底しています。

- (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。小さく砕いた場合でも、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。（園では例年通り、保育の中で豆まきを行いますが、食べるのは年長児のみです）

★大豆からできている調味料

大豆は日本で最も利用されている豆。味噌やしょうゆなどの調味料としても毎日の食事に登場しています。

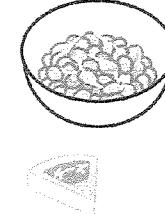
4月に、らいおん組さんで作った味噌が出来上がりました。今月の調理保育や給食で使う予定です。



発酵食品、 みそ

健康によいと話題の発酵食品。みそもその一つで、ダイズとこうじ、塩を発酵させたものです。元々、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなど、栄養豊富なダイズ。それが発酵することで、栄養価がアップし、消化・吸収しやすくなっています。みそにはさらに、他の食品の消化吸収を助け、腸内にたまつたものを体外に出す効果もあります。

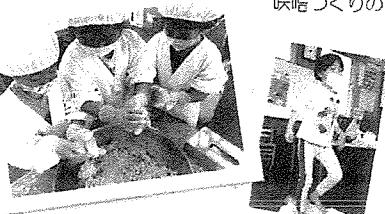
発酵食品とは、微生物の働きによって、風味や栄養価が高まった食べ物のこと。清け物や納豆、チーズも発酵食品です。



しょう油

日本食に欠かせない調味料、しょう油。主な材料は大豆と小麦、塩で、それらを時間をかけて発酵させることで、独特の味と香りが生まれます。保存は、高温と直射日光を避け、冷暗所で。開封後は冷蔵庫で保存し、ラベルに書かれた消費期限を守って使いましょう。

- ・生臭さを消す
- ・殺菌・滅菌効果で、食品が長持ち！
- ・加熱すると香りが強まり、食品にツヤが出る



2024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		
01 一 木 一 みかん	五目うどん 高野豆腐のふわふわ煮 きゃべつの塩昆布和え みかん	ゆでうどん、米、押 麦、なたね油、ごま 油、花見糖、せんべ い	豚肉、卵、しらす 干し、乗り豆腐、 油揚げ、ダイス チーズ、かつお 節、牛乳	みかん、キャベツ、だい こん、人参、だけのこ、ねぎ、 こまつな、しめじ、ごぼう、 みつば、塩こんぶ、干ししい たけ	牛乳(幼・乳)せんべい カルシウムごはん 牛乳(乳児)	
02 一 金 一 いちご	赤鬼ごはん 大豆サラダ つみれ汁 いちご	米、さつまいも、蒸 し中華麺、薄力粉、 花見糖、マヨネー ズ、なたね油、ボ ロ、かりんとう	牛乳、蒸し大豆、 鶏ひき肉、つみ れ、味噌、サラダ ちくわ	いちご、人参、だいこん、玉 葱、きゅうり、キャベツ、ほ うれんそう、ねぎ、干ししづ う、焼きのり、しょうが	牛乳(幼・乳)米ポーロ 鬼まんじゅう やさいかりんとう 牛乳	
03 一 土 一 バナナ	納豆チャーハン 華風和え わかめスープ 一 バナナ	米、押麦、ごま油、 花見糖、せんべい、 ピスケット	牛乳、木綿豆腐、 納豆、豚ひき肉	バナナ、綠豆もやし、人参、 玉葱、ねぎ、こまつな、葉ね ぎ、カットわかめ	牛乳(幼・乳)せんべい ピスケット 牛乳	
05 一 月 一 野菜のごま和え	ひじきごはん さんまの塩焼き かぼちゃの甘煮 野菜のごま和え	春菊の味噌汁 オレンジ	米、食パン、花見 糖、豆乳マーガリ ン、なたね油、ビス ケット	さんま、生揚げ、 鶏肉、味噌、油 揚げ、きな粉、牛 乳	かぼちゃ、オレンジ、ほうれ んそう、綠豆もやし、玉葱、 じゅんぎく、人参、いんげ ん、すりごま、ひじき、干し しいたけ	牛乳(幼・乳)ピスケット きなこトースト 牛乳(乳児)
06 一 火 一 バナナ	野菜あんかけラーメン がんもの煮つけ きゅうりとかぶのゆかり和え 一 バナナ	生中華めん、米粉、 片栗粉、無塩バ ター、黒砂糖、花見 糖、なたね油、ごま 油、せんべい	牛乳、がんもど き、豚肉、チー ズ、飲むヨーグル ト	バナナ、きゅうり、キャベ ツ、もやし、かぶ、ねぎ、人 参、玉葱、にら、すりごま、 かぶ、葉、干ししいたけ、 しょうが	飲むヨーグルトせんべい 米粉お醤油クッキー チーズ 牛乳	
07 一 水 一 磯和え	ごはん 鶏肉の香味焼き さつま芋のきんぴら 一 磯和え	スナップエンドウの味噌汁 りんご	米、さつまいも、 花見糖、ごま油、ク ラッカー、たいやき	牛乳、鶏肉、味 噌、油揚げ	りんご、玉葱、はくさい、こ まつな、人参、スナップえん どう、ごぼう、いんげん、 しょうが、さみのり、にん にく、カットわかめ	牛乳(幼・乳)クラッカー ミニたい焼き 牛乳
08 一 木 一 ワントンスープ	ロールパン グレープフルーツ カレイの変わりソース プロッコリー入り野菜ソテー 一 ワントンスープ	カレーパン、米、ワ ンタンの皮、押麦、 片栗粉、薄力粉、な たね油、無塩バ ター、花見糖、ごま 油、ボロ	ロールパン、米、ワ ンタンの皮、押麦、 片栗粉、薄力粉、な たね油、無塩バ ター、花見糖、ごま 油、ボロ	かれい、豚肉、し らす干し、ベーコ ン、牛乳	グレープフルーツ、キャベ ツ、ブロッコリー、人参、チ ンゲンサイ、コーン、もや し、ねぎ、玉葱、うめ干し、 しょうが、干ししいたけ、 さみのり、みかん	牛乳(幼・乳)米ポーロ 梅としらすのだし汁ごはん 麦茶
09 一 金 一 豆乳スープ	人参ごはん ハンバーグ(トマトソース) ハートのマカロニサラダ 一 豆乳スープ	ゼリーポンチ	米、じゃがいも、薄 力粉、マカロニ、花 見糖、パン粉、マヨ ネーズ、菜種油、米 粉、豆乳マーガリ ン、片栗粉、ウエ ハース	豆乳、豚ひき肉、 鶏肉、生クリー ム、ハム、ヨーグ ルト(ドリンク)、 牛乳	玉葱、人参、バナナ、みか ん、パイン、ブロッコリー、 いちご、きゅうり、コーン、 ぶどうジュース、トマト水煮、 干ししづう、トマトピュー レ、アガー、いちごジャム、 にんにく	牛乳(幼・乳)ウエハース バナナココアマフィン ショア
10 一 土 一 オレンジ	カレーピラフ グリーンサラダ かぶとえのきのスープ 一 オレンジ		米、押麦、なたね 油、無塩バター、せ んべい、チーズドッ ク	牛乳、鶏肉)、木 綿豆腐、	オレンジ、玉葱、かぶ、レタ ス、きゅうり、人参、えのき だけ、コーン、かぶ、葉、 ピーマン、生わかめ	牛乳(幼・乳)せんべい チーズドッグ 牛乳
13 一 火 一 いよかん	高野豆腐のそぼろごはん れんこんの真砂和え ほうれん草の味噌汁 一 いよかん		米、薄力粉、マヨ ネーズ、黒砂糖、な たね油、花見糖	牛乳、鶏ひき肉、 味噌、卵、たら こ、油揚げ、乗り 豆腐	れんこん、いよかん、人参、 玉葱、ほうれんそう、ねぎ、 だけのこ、いんげん、すりご ま、干ししいたけ	牛乳(幼・乳)ピスケット 黒糖蒸しパン 牛乳
14 一 水 一 チングン菜とんべんのスープ	酵母パン 生揚げの和風グラタン カミカミサラダ 一 チングン菜とんべんのスープ	バナナ	フランスパン、さと いも、花見糖、なた ね油、コッペパン、 せんべい	生揚げ、ピザチー ズ、鶏ひき肉、ふ ちはんべん、味 噌、牛乳	みかんジュース、バナナ、玉 葱、チングンサイ、きゅう り、しめじ、えのきだけ、人 参、切り干し大根の炒め煮 みかんジュース	牛乳(幼・乳)せんべい きぬかつぎ(ごま味噌 みかんジュース
15 一 木 一 おひたし	きびごはん さばのゆず味噌焼き 五目豆煮 一 おひたし	すまし汁 ぽんかん	米、もちきび、花 見糖、焼き麸、クラッ カ、ピスケット	ヨーグルト、牛 乳、さば、蒸し大 豆、味噌、かつお 節、	ほんかん、はくさい、こま つな、玉葱、人参、ごぼう、板 こんにゃく、みつば、ゆず果 皮、早煮昆布、干ししいたけ	牛乳(幼・乳)野菜クラッカ ー ピスケット(幼・くまび) ヨーグルト

平均摂取量 幼児：エネルギー 592kcal たんぱく質 23.9g
牛乳：エネルギー 538kcal たんぱく質 21.7g



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 一 金 一 りんご	鶏肉の和風パスタ かぼちゃサラダ もぞくスープ 一 りんご				スパゲティ、米、木 綿豆腐、マヨネーズ、な たね油、花見糖、せ んべい
17 一 土 一 ピーフンスープ	ごはん 酢豚 塩昆布和え 一 ピーフンスープ				牛乳、豚肉、木綿 豆腐
19 一 月 一 ぼんかん	カレーライス(麦飯) 春野菜サラダ(人参ドレッシング) ひじきと卵のスープ 一 ぼんかん				牛乳(幼・乳)米ポーロ ピーマン、塩こんぶ、 ショウガ、干ししいたけ
20 一 火 一 磯和え	ごはん 鶏のてりやき 煮豆(金時豆) 一 磯和え				卵、木綿豆腐、豚 肉、豆乳、かにか ぼぼこ、脱脂粉 乳、ベーコン、乾 燥おから、ピザ チーズ、牛乳
21 一 水 一 三色ナムル	きなこごはん パンパンジー さつまいものレモン煮 一 三色ナムル				米、花見糖、ごま 油、かりんとう、 せんべい
22 一 木 一 バナナ	豆乳うどん 納豆とじゃこの天ぷら のらぼう菜のみぞマヨ和え 一 バナナ				さけ、チーズ、い んげんまめ
24 一 土 一 オレンジ	あんかけチャーハン 酢の物 ぼうれん草スープ 一 オレンジ				米、花見糖、せん べい、わさび
26 一 月 一 白和え	ごはん ほっけの西京焼き 肉じゃが 一 白和え				牛乳、豚肉、味 噌、納豆、油揚 げ、かつお節、牛 乳
27 一 火 一 キャップス	食パン(はちみつ&豆乳マーガリン) おから入りナゲット 花野菜のカレーソテー 一 キャップス				牛乳(幼・乳)米ポーロ マヨネーズ
28 一 水 一 バナナ	麻婆ライス ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ 一 バナナ				牛乳(幼・乳)ピスケット 牛乳(乳児)
29 一 木 一 梅おかか和え	里芋ごはん めかじきの竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮 一 梅おかか和え				牛乳(幼・乳)クラッカ ー

★今月の予定★ • 2日：節分の日会(豆まき) • 14日：講理保育(くま組)
• 9日：お誕生日会 • 20日：講理保育(らいおん組)
• 16日：お別れ遠足(らいおん組は、弁当持参です) ※遠足予備日：22日

