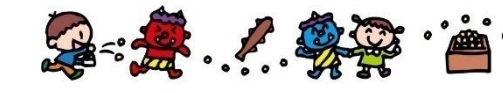




2月の献立表



令和3年1月29日 東部保育園

～2月のおやくそく～

「いろいろな味を楽しみましょう」

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
	1	2	3	4	5	6
食事メニュー	ごはん 肉豆腐 マカロニサラダ ミニトマト 切干大根のみそ汁	★節分献立 鬼っ子 ドライカレー さつま芋サラダ わかめスープ いちご	一六穀米ごはん 魚の西京焼き ひじきの炒め煮 粉ふき芋 水菜のみそ汁	ごはん 干草焼き もやしナムル 人参おかか煮 厚揚げのみそ汁	手作り ちゃんごどん きゅうりとツナの 酢の物 バナナ	
午前のおやつ	牛乳 せんべい	牛乳 ひなあられ	牛乳 おかずいりこ	牛乳 干し芋	牛乳 クッキー	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 ごま団子	牛乳 チーズジャムサンド	牛乳 りんごのパウカキ	牛乳 青のりおにぎり	午後おやつ
	8	9	10	11	12	13
食事メニュー	ごはん 豚肉のチャップ炒め 納豆和え ミニトマト なめこのみそ汁	ごはん 魚のタンドリー焼き ごぼうサラダ 白菜の塩昆布和え もやしのみそ汁	バターロール 鶏肉のレバ風味焼き コールスローサラダ かぼちゃスープ みかん	建国記念日	ごはん 魚の竜田揚げ 白菜のごま酢和え 厚揚げ煮 えのきのみそ汁	
午前のおやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 大根煮	牛乳 おしゃぶり昆布		牛乳 ブロッコリー	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 野菜スティック	牛乳 きな粉クッキー	牛乳 ふかし芋		牛乳 スナッ麩	午後おやつ
	15	16	17	18	19	20
食事メニュー	ごはん 鶏肉の塩麹焼き おからの煮物 エリンギのみそ汁 ぼんかん	はと麦ごはん ししゃも焼き ブロッコリーの ごま和え 大根のおかか和え 納豆汁	レーズンパン チキン南蛮 かみかみサラダ ミニトマト 豆乳スープ	ごはん 豚肉のみそ炒め 大豆と野菜の おろし和え さつまいもの煮物 とろろ昆布汁	手作り ふりかけごはん 魚の照り焼き グリーンサラダ うずら豆煮 大根のみそ汁	親子活動
午前のおやつ	牛乳 チーズ	牛乳 蒸しかぼちゃ	牛乳 ビスケット	牛乳 人参スティック	牛乳 野菜チップス	
午後のおやつ	牛乳 味噌スコーン	牛乳 カルシウムチャーハン	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 プリン	牛乳 春巻きかぼちゃ	
	22	23	24	25	26	27
食事メニュー	ごはん 鶏肉の マーレード焼き 春雨の酢の物 人参のミネソナ和え 高野豆腐スープ	天皇誕生日	ごはん 魚の梅煮 刻み昆布と 切干大根煮 中華きゅうり しじみ汁	★なのはな組 リクエストメニュー ゆかりごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 野菜スープ バナナ	ごはん かぼちゃの かき揚げ あすっこサラダ ミニトマト 豆腐のみそ汁	
午前のおやつ	牛乳 ブルーネ		牛乳 じゃこ	牛乳 かりんとう	牛乳 青のりポテト	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 ツナみそおにぎり		牛乳 あったかシチュー	牛乳 人参蒸しパン	牛乳 ごまラスク	午後おやつ

いろいろな味を楽しむポイント

子どもの好ききらいは、食べなれていないことが原因になることがあります。調理法をかえたり、苦手な野菜を肉と一緒に調理したりするなど、工夫することで食べられることもあります。

☆家族がおいしそうに食べるのが大切です

子どもの頃からさまざまな食べ物の味を体験することは、味覚の幅を広げることにつながります。苦手な食べ物を家族が美味しそうに食べていると子どもも「食べてみようかな」という気持ちになりやすくなります。また、子どもの前でおとなが食の表現をすることも大切です。「何の野菜が入っているのかな?」「いろいろな色があっけきれいだね。何色あるか数えてみよう。」などと話すことで子どもの興味・関心がわいてきます。

☆さまざまな体験を通して、野菜に親しみましょう

- ・食事のお手伝いをしたりして食べ物に関わりを持たせる。
- ・野菜を育てる体験をする。



☆野菜の気になる風味や苦み、えぐみをやわらげましょう

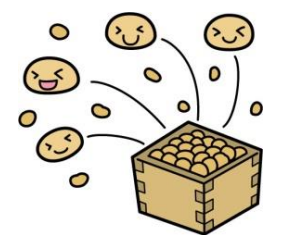
- ・だしをかきかせる・うまみの多い食品と組み合わせる・子どもの好きな味付けにする。
- ・細かく切って、好きな料理に取り入れる。

苦手なものを食べられるようになったら、たくさんほめてあげましょう!!

大豆を食べて元気に過ごしましょう

大豆のパワーってすごい!!

- ・豆まきに使う大豆には、良質なたんぱく質が牛肉や豚肉に負けないくらい多く含まれています。
- ・ビタミン類、カルシウム、食物繊維、鉄分などを多く含まれています。
- ・不要なものを外に出す作用があります。



大豆と米の相性は抜群!!

日本ではよく、ごはんのみそ汁や、ごはん納豆のように、米と大豆製品を組み合わせで食べています。実は、米と大豆はとても相性の良い食品です。米は大豆の、また、大豆は米の足りない栄養素を、お互いに補い合ってくれるためです。米と大豆と一緒に食べることで日本人の食と健康を支えているのです。

節分 2月2日は節分です。豆まきなどの風習は中国から伝わりました。季節の変わり目には、邪気が入りやすいと考えられており、その邪気を追い払うために行うのが豆まきです。また、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。また、いわしを食べるのは、焼いたときにおいで鬼を追い払う意味があるそうです。最近では、その年の患方に向けて、願い事をしながら患方巻き食べると、願い事が叶うと言われていいます。今年の患方は南南東です。保育園でも、2月2日に豆まき会があり、給食は節分献立にしています。



誤嚥防止のため、豆まき会で豆を食べることはやめて、給食に取り入れています。

2月の旬の食材

白菜、かぶ、ブロッコリー、大根、長ねぎ、ほうれん草、小松菜、たら、ぶり、ぼんかんなど

- ※お米は3分づきで精米しています。
- ※食材、行事等で献立を変更することがあります。
- ※今月のリクエスト献立はなのはな組さんです。
- ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。
- ※献立表は東部保育園HPにも掲載しています。