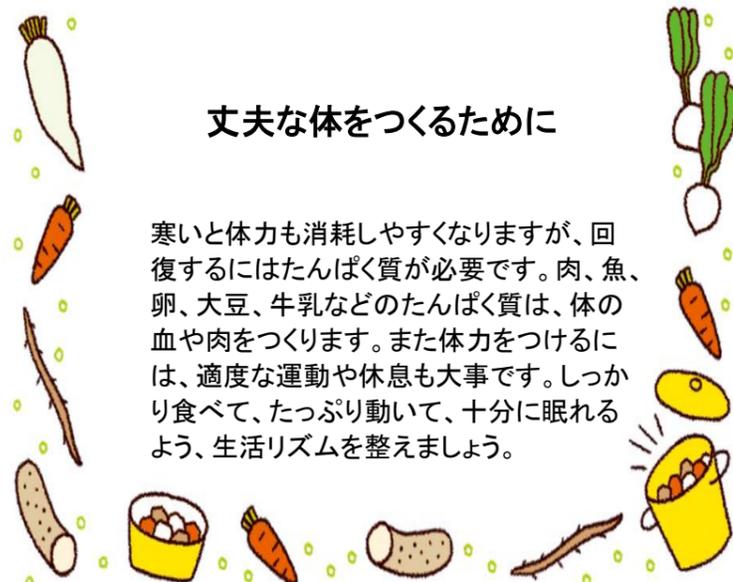




H28年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。子ども達は寒さに負けず遊んでいます、暖かい春の陽気が待ち遠しいですね。

今年の節分の恵方巻きの方角は北北西です。恵方というのは、その年の幸せをつかさどる『歳徳神(としとくじん)』がいるとされており、縁起が良い方角です。是非おうちでも北北西を探して見てくださいね。また今月はたんぽぽ組・ひまわり組・きく組で楽しいバレンタインチョコクッキングがあります。出来上がったからお持ち帰りするので楽しみにして下さい。



丈夫な体をつくるために

寒いと体力も消耗しやすくなりますが、回復するにはたんぱく質が必要です。肉、魚、卵、大豆、牛乳などのたんぱく質は、体の血や肉をつくります。また体力をつけるには、適度な運動や休息も大事です。しっかり食べて、たっぷり動いて、十分に眠れるよう、生活リズムを整えましょう。

チョコチップ入りスコーン

バレンタインももうすぐですね。おうちでも手作りチョコを作るかと思いますが、繊細なチョコの扱いにちょっぴり自信がない時は、パキンと砕いてスコーン生地と一緒に焼き上げてみてはいかがでしょうか？



- 材料
- ・ホットケーキミックス…200g
 - ・バター…50g
 - ・牛乳…40g
 - ・板チョコ…1/2枚

- 下準備...バターを室温に戻し、オーブンを170℃に予熱しておきます
- ①ホットケーキミックス、柔らかくなったバター、牛乳を袋にいれ混ぜ合わせます
 - ②混ぜ合わせたら板チョコを割り入れ生地をひとまとめにし、冷蔵庫で10分ほど寝かせます
 - ③生地を丸くのばし、8等分にします
 - ④オープンシートに乗せてオープンにいれ10分焼き上げれば完成です



節分

もともと節分は、年に4回ある季節の分かれ目のことです。冬から春に変わる節目である立春は、旧暦では1年の始まりだったため、その前日の節分はとくに大切にされてきました。近年では、その年の干支によって定められる最もよいとされる方角(恵方)を向いて、太巻きを食べるのも恒例となっています。今年の恵方は北北西です。



2月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (水) 学びの教室	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草の白和え・かきたま汁・いちご	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・キャベツのコンソメ煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
2日 (木)	おでん・パン・バンジーサラダ・豚汁・バナナ	おかゆ・キャベツのうま煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
3日 (金) 節分 豆まき会	恵方巻き・鶏手羽揚げ・フライドポテト・ほうれん草のおかか和え・すまし汁・いちご	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
4日 (土)	鶏の磯部揚げ温野菜添え・納豆・春雨サラダ・ニラと卵の味噌汁・みかん	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
6日 (月)	コロケ千切りキャベツ添え・ほうれん草白和え・キノコの味噌汁・いちご	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	ミニアメリカンドック 牛乳
7日 (火)	野菜の肉巻き・切り干し大根の煮物・すまし汁・みかん	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ホットケーキ 牛乳
8日 (水)	タラフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・ミネストローネ・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
9日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・若竹汁・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
10日 (金) 習字教室	マーボー豆腐・レンコンのきんぴら・ほうれん草のおひたし・卵スープ・バナナ	おかゆ・マーボー豆腐のくずし煮・ほうれん草のクタクタ煮・スープ	菓子・牛乳	ヨーグルト
13日 (月) チョコクッキング	サバと大根の煮物・三色ナムル・せんべい汁・いちご	おかゆ・大根のうま煮・人参グラッセ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
14日 (火) なわとび大会	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・かぼちゃスープ・みかん	おかゆ・じゃがいものうま煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 いももち
15日 (水) 学びの教室	テリヤキチキンほうれん草添え・茶碗蒸し・わかめと油揚げの味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のおひたし・高野豆腐のすり煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 お好み焼き
16日 (木)	肉じゃが・春雨サラダ・中華風スープ・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参のうま煮・スープ	菓子・牛乳	ヨーグルト
17日 (金) オープン保育	エビフライ・卵フライ・ポイルサラダ・じゃじゃ麺・豆腐のすまし汁・いちご	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
18日 (土)	赤魚の煮つけ・わかめとレンコンの中華風サラダ・納豆・なめこの味噌汁・いちご	おかゆ・人参のだし煮・豆腐のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
20日 (月)	餃子・ひじき煮・キノコ汁・みかん	おかゆ・白菜のすり煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
21日 (火) 誕生会	ピラフ・鶏の唐揚げ・フライドポテト・スティックサラダ・わかめスープ・ゼリー・いちご	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の甘煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日 (水)	すき焼き風煮・わかめの酢のもの・すいとん汁・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・人参のグラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
23日 (木) スイミング	チキンカレー・コールスローサラダ・ジャーマンポテト・白菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
24日 (金) 避難訓練	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・引き昆布煮・大根の味噌汁・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・大根の柔らか煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 黒糖蒸しパン
25日 (土)	鶏の信田煮・ほうれん草のおひたし・人参のしりしり・わかめと豆腐の味噌汁・バナナ	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
27日 (月)	レンコン入り花しゅうまいと温野菜・大根サラダ・キャベツとえのきの味噌汁・みかん	おかゆ・大根のうま煮・ブロッコリーのクタクタ煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
28日 (火)	タラの野菜あんかけ・ほうれん草のなめたけ和え・もずくスープ・バナナ	おかゆ・たらのくずし煮・人参の甘煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 菓子

<< 今月の目標 >>

規則正しい食生活と習慣を身につけましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節

食育クイズ

食育クイズ

Q 節分に関する魚はどれ？

- ①さんま ②あじ ③いわし

A

正解は③。節分には、ヒイラギの小枝に焼きたいわしの頭をつけて玄関に飾る風習があります。ヒイラギのトゲでオニの目を刺し、いわしを焼くにおいでオニを追い払うという意味があります。いわし料理を食べる地域もあります。

