



H29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

寒さも一段と厳しくなってきました。こどもたちは寒さに負けることなく元気に過ごしています。2月も豆まきに、バレンタインクッキングと楽しい食のイベントが続きますね。ひとつひとつの行事が子どもたちの健やかな成長となるよう、楽しく食育活動していきたいと思ひます。風邪やインフルエンザが流行していますので、お食事の前には手洗い、うがいをご家庭でもご指導お願いいたします。

### 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。今年の恵方は南南東です。

### 伝統行事を大切にしよう

1月の正月から始まり、2月の節分、3月の桃の節句、春分や秋分と、日本には四季折々に合わせて根づいた伝統行事がたくさんあります。同じ行事でも地域ごとにやり方が少しずつ違っているのは、その土地の風習が受け継がれてきたものだからです。昔から行事のたびに作られてきた料理やお菓子を食べるのも、大きな楽しみの一つ。食を通して伝統行事のよさや大切さをあらためて見直し、子どもたちにつないでいきましょう。

### チョコフォンデュ

2月は楽しいバレンタインクッキングがあります。今年マシュマロとビスケットを使いチョコフォンデュ風に♪可愛くできあがるよう頑張りたいと思ひます。

- \*\*\*材料\*\*\*
- ・チョコレート…150gほど
  - ・マシュマロ
  - ・塩味があるクラッカー
  - ・いちご
  - ・バナナなど…



- \*\*\*チョコフォンデュのPOINT\*\*\*
- ・チョコレートを湯せんにかけるときは水がはいらないように溶かします。水が入るとダマになってしまいます
  - ・いちごやマシュマロなど小粒の物はあらかじめピックや串にしておきましょう
  - ・手をさっとふけるようにおしぼりも用意ときましょう

### 風邪のときの食事

風邪をひいて食欲がないときは、無理に食べさせる必要はありません。おなかの風邪をひいてしまったときは、うんちのかたさに応じて食事を変えましょう。水のようなうんちのときはスープ、やわらかいうんちのときはおかゆやりんごのすりおろしなどを。熱があるときは脱水症状に気をつけ、水分補給をしっかりとこいましょう。



### 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 (木)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・大根サラダ・かぼちゃスープ・りんご	おかゆ・かぼちゃの甘煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
2日 (金) 部分オープン保育	恵方巻き(のり・ごま)・鶏手羽揚げ・フライドポテト・ほうれん草のおかか和え・豆腐のすまし汁・いちご	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
3日 (土)	鮭塩焼き大根おろし添え・ひじき煮・キノコ汁・バナナ	おかゆ・大根のおろし煮・豆腐うま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
5日 (月)	餃子・春雨サラダ・なめこの味噌汁・みかん	おかゆ・白菜のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
6日 (火)	おでん・小松菜のなめたけ和え・豚汁・みかん	おかゆ・大根のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
7日 (水) 学びの教室	タラフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草の白和え・若竹汁・バナナ	おかゆ・人参グラッセ・キャベツのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ふかしいも 牛乳
8日 (木) スイミング	チキンカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・厚揚げの味噌汁・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	피자 牛乳
9日 (金) 習字教室	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・ポテトサラダ・えのきと油揚げの味噌汁・りんご	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・ポテトペースト・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
10日 (土)	マーボー豆腐・わかめの酢のもの・茶碗蒸し・白菜とえのきの味噌汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のくずし煮・白菜の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
13日 (火)	テリヤキチキンほうれん草添え・かぼちゃの煮つけ・わかめと豆腐の味噌汁・キウイ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・かぼちゃのマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	スイートポテトパイ 牛乳
14日 (水) 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・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・人参の甘煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
15日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめスープ・いちご	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・スープ	ヨーグルト	ジャムパン 牛乳
16日 (金) 避難訓練	赤魚の煮つけ・大根サラダ・きのこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のマッシュ・大根の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
17日 (土)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・ほうれん草と白菜のおかか和え・高野豆腐となめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のペースト・白菜の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
19日 (月)	肉じゃが・小松菜のなめたけ和え・鶏汁・バナナ	おかゆ・根菜の柔らか煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
20日 (火)	サバと大根の煮物・鶏ささみとわかめの酢のもの・せんべい汁・りんご	おかゆ・大根のうま煮・白菜の柔らか煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
21日 (水) 誕生会	三色丼・鶏の唐揚げ・フライドポテト・スティックサラダ・すまし汁・ゼリー・いちご	おかゆ・ほうれん草のペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ふかしいも 牛乳
22日 (木)	納豆の包み揚げ・引き昆布煮・白菜の味噌汁・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・ほうれん草の刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	ジャムパン 牛乳
23日 (金)	すき焼き風煮・パンパンジーサラダ・ポトフ・オレンジ	おかゆ・白菜の甘煮・根菜のマッシュ・スープ	菓子・牛乳	菓子 牛乳
24日 (土)	鶏の信田煮・かぼちゃの煮つけ・わかめの味噌汁・キウイ	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・豆腐のくずし煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
26日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・ニラと卵の味噌汁・いちご	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・味噌汁	ヨーグルト	アップルパイ 牛乳
27日 (火)	野菜の肉巻き・ポテトサラダ・卵スープ・バナナ	おかゆ・ポテトペースト・人参のうま煮・スープ	菓子・牛乳	菓子 牛乳
28日 (水) 学びの教室	花しゅうまい・わかめの酢のもの・豆腐のすまし汁・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーのペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ホットケーキ

<< 今月の目標 >> hb

\* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節

