



H30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

暦の上では春ですが、まだまだ寒さが身に染みる季節ですね。厳しい寒さにも負けない子ども達ですが、八戸でもインフルエンザが猛威をふるっています。お食事前には手洗い、うがいをご家庭でもお声がけくださるようお願いいたします。

2月は豆まき会、バレンタインクッキングと食のイベントが続きますので、子ども達と楽しく行いたいと思います。

### 冬の食中毒に注意しましょう



寒い時期は食材の腐敗が遅いので食中毒への注意がおろそかになりがちですが、冬はノロウイルスが原因の食中毒(感染性胃腸炎)が非常に増える季節です。ノロウイルスは、ウイルスが付着した

手でさわった食べ物、カキなどの二枚貝を食べた場合や、飛沫感染などで感染します。感染予防のために、手洗い・うがいを心がけましょう。

### 節分の恵方巻き

2月3日の節日には、恵方を向いて巻き寿司を食べると縁起がよいといわれています。恵方とは、その年の幸運を司る神さまのいる場所のことで、毎年変わり、今年は東北東になります。具材は七福神にあやかり7種類の具を入れるとよいとされ、卵、かんぴょう、でんぶ、きゅうり、しいたけ、穴子、高野豆腐などが用いられます。



### サバ缶のユーリンチ

テレビでも話題のサバ缶。放送後のスーパーにはサバ缶がなくなるほど近年サバ缶ブームがきています。身体にいいだけでなく、長期保存も出来るので災害時や緊急時にも使えますね。

- 材料(約2人分)
- ・サバ缶大...1缶
  - ・長葱...2cmほど
  - ・片栗粉...大さじ2
  - ☆醤油...大さじ1弱
  - ☆酢...大さじ1
  - ☆砂糖...大さじ1
  - ☆ごま油...大さじ1



- ①サバ缶はざるにあげ汁気を切っておきます
- ②タッパーに☆の調味料とみじん切りにした長ネギをいれて600wレンジで1分ほど加熱します
- ③さばの身に片栗粉をうすくまぶし、サラダ油を熱し高温でカラッと揚げます
- ④お皿に唐揚げをのせ、②のソースをかけて完成です  
お好みでトマトやレモンなど添えれば華やかな一品となります

## 2月の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(金) 節分オープン保育	恵方巻き・鶏手羽唐揚げ・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・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日(土)	焼きビーフン・親子煮・肉団子スープ・みかん	おかゆ・人参の甘煮・白菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
4日(月)	煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスパゲティ・かぶの味噌汁・デコボン	おかゆ・キャベツの刻み煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
5日(火)	春巻き・炒り豆腐・わかめの味噌汁・デコボン	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
6日(水) 学びの教室	マーボー豆腐・ポテトサラダ・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
7日(木) ふれあい広場 スミシング	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ひじき煮・キノコの味噌汁・バナナ	おかゆ・キャベツのうま煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 五平餅
8日(金) 習字教室	納豆の包み揚げ・わかめの酢のもの・ニラと卵の味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 サンドイッチ
9日(土)	おでん・かに玉あんかけ・すいとん汁・バナナ	おかゆ・大根のマッシュ・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
12日(火) 避難訓練	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ・大根サラダ・かぼちゃスープ・デコボン	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・大根のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
13日(水) チョコづくり	鶏と大根のカレー・人参とツナのラペ・醤油卵・ポイルウインナー・厚揚げの味噌汁・バナナ	おかゆ・大根のマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 大学芋
14日(木) 支援者高校読み聞かせ会	テリヤキチキンほうれん草添え・かぼちゃの煮つけ・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・かぼちゃのペースト・ほうれん草のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
15日(金) なわとび大会	しゅうまい温野菜添え・春雨サラダ・白菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・白菜のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 ピザ
16日(土)	タラフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・わかめスープ・キウイ	おかゆ・じゃがいものペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
18日(月)	肉団子甘酢あんかけ添え・ほうれん草の白和え・中華風スープ・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・ほうれん草の白和えペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
19日(火)	ホッケの唐揚げ温野菜添え・パンパンジーサラダ・せんべい汁・デコボン	おかゆ・人参の甘煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
20日(水) 学びの教室 えんぶり鑑賞会	厚揚げの肉巻き・醤油卵・ほうれん草のおひたし・豚汁・バナナ	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	ヨーグルト
21日(木) 誕生会	ピラフ・スティックサラダ・ユーリンチ・フライドポテト・すまし汁・ゼリー	おかゆ・人参グラッセ・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳
22日(金) 習字教室	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・切り干し大根の煮物・かきたま汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 ふかしもち
23日(土)	鮭の塩焼き大根おろし添え・筑前煮・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・大根マッシュ・豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
25日(月)	サバと大根の煮物・ほうれん草の白和え・醤油卵・すいとん汁・デコボン	おかゆ・ほうれん草のペースト・大根マッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
26日(火)	コロケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・わかめと豆腐の味噌汁・いちご	おかゆ・キャベツのうま煮・じゃがいものペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
27日(水)	餃子・引き昆布煮・玉ねぎの味噌汁・いちご	おかゆ・根菜のうま煮・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
28日(木) ふれあい広場 スミシング	ポークカレー・コールスローサラダ・ジャーマンポテト・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・キャベツのだし煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 大学芋



お手伝いを  
やってみよう

### 加熱する調理

初めて加熱調理をおこなうときは、火を使わないホットプレートを使うのがいいでしょう。始める前に熱い部分を伝え、火傷に気をつけるように大人が声かけをして見守ります。加熱して調理できることを覚えたら、コンロを使い、煮込んでいる鍋をかき混ぜる、フライパンで炒めるといったことにもチャレンジしてみましょう。できあがった熱々の料理をほおばれば、自分で作った喜びもひとしおです。



### << 今月の目標 >>

規則正しい食生活をしましょう

\* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節