



令和2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

暦上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きますね。

今年の節分は124年ぶりに2月2日となる珍しい年になります。「節分」は「立春」の前日とされていますが、暦のずれの影響で今年は「立春」が2月3日で、「節分」が2月2日になります。そして、今年の恵方巻きの方角は「南南東」です。恵方というのは、その年の幸せをつかさどる『歳徳神（とくとくじん）』がいるとされており、縁起が良い方角です。保育園でも小さいのり巻きを献立に取り入れてます。食の伝統を楽しく、おいしく知っていききたいですね。

### 節分の豆を数えてみよう

節分には年の数だけ豆を食べる風習があります。自分の年の数だけ豆を食べますが、数え年（生まれた年を1歳とする考え方）の数を食べることもあります。多く食べることは、「来年も健康でいられるように」という願いも込められています。

#### <窒息・誤嚥の予防>

硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子供には食べさせないようにしましょう。



### 腸内環境を整えよう

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。



### 2月28日はビスケットの日



1855年のこの日、水戸藩士の蘭医・柴田方庵がビスケットの製法を書いた文書を水戸藩に送ったことから、1980年社団法人全国ビスケット協会が制定しました。ビスケットの語源である「2度焼（8）かれたもの」という語呂合わせにもなっています。

### アニマルチョコ

もうすぐバレンタインですね。材料3つでできることもと作れるかわいいチョコレシピです。

#### \*\*\*材料\*\*\*

- ・板チョコ…2枚
- ・卵ボーロ…適量
- ・ホワイトチョコペン
- ・クッキングシート



- ①板チョコを刻み、ボウルに入れ、水気が入らないよう湯煎します
- ②おぼんやトレイの上にクッキングシートにをのせます
- ③チョコが溶け滑らかになったらクッキングシートの上にチョコをぼってりせ、まるく伸ばします
- ④チョコのまわりに卵ボーロを飾っていきます
- ⑤トレイごと冷蔵庫にいれ30分程冷やし固めます
- ⑥固まったらホワイトチョコペンを溶かし、お顔をかいて出来上がりです

### 旬の食材

### キウイ



原産は中国ですが、ニュージーランドの国鳥「KIWI」に似ていることから、この名で呼ばれるようになりました。果肉がきれいな緑色のヘイワードという種類が一般的で、国産は秋から春にかけて出回ります。未熟だとかたくて酸っぱいので、熟したものを食べましょう。

## 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 (月)  | レンコンはさみ揚げ温野菜添え・ひじき煮・かきたま汁・果物                         | おかゆ・ブロッコリー刻み煮・玉ねぎのうま煮・すまし汁     | ヨーグルト  | 牛乳<br>菓子        |
| 2日 (火)  | 恵方巻き・鶏手羽揚げ・フライドポテト・ほうれん草のなめたけ和え・すまし汁・果物              | おかゆ・じゃがいものうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁   | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>ホットケーキ    |
| 3日 (水)  | コロケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・大根の味噌汁・果物                         | おかゆ・キャベツのうま煮・大根のだし煮・すまし汁       | 菓子・牛乳  | 牛乳              |
| 4日 (木)  | チキンカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・小松菜の味噌汁・果物                    | 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  | 牛乳<br>菓子        |
| 5日 (金)  | タラフライ千切りキャベツ添え・五目きんぴら・わかめの味噌汁・果物                     | おかゆ・キャベツのうま煮・人参のだし煮・すまし汁       | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>アップルパイ    |
| 6日 (土)  | おでん・パンパンジーサラダ・納豆・キャベツの味噌汁・果物                         | おかゆ・大根の和風煮・キャベツのうま煮・すまし汁       | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>菓子        |
| 8日 (月)  | 唐揚げナポリタン添え・ポイルサラダ・なめこの味噌汁・果物                         | 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<br>ピザ        |
| 9日 (火)  | 鶏の信田煮・ほうれん草のおかか和え・せんべい汁・果物                           | おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のだし煮・すまし汁     | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>菓子        |
| 10日 (水) | 納豆の包み揚げ・煮しめ・キノコスープ・果物                                | おかゆ・玉ねぎのうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁     | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>菓子        |
| 12日 (金) | 鮭の塩焼き大根おろし添え・ひじき煮・ほうれん草のおひたし・玉ねぎの味噌汁・果物              | おかゆ・大根のだし煮・根菜のうま煮・すまし汁         | ヨーグルト  | 牛乳<br>大学イモ      |
| 13日 (土) | 肉じゃが・ほうれん草の白和え・大根と油揚げの味噌汁・果物                         | おかゆ・ほうれん草の白和え風・根菜のうま煮・すまし汁     | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>菓子        |
| 15日 (月) | マーボー豆腐・ポイルウインナー・大根サラダ・中華風スープ・果物                      | おかゆ・豆腐のマッシュ・根菜のうま煮・すまし汁        | ヨーグルト  | 牛乳<br>菓子        |
| 16日 (火) | じゃじゃ麺・卵焼き・ポイルサラダ・わかめスープ・果物                           | おかゆ・ブロッコリーのうま煮・玉ねぎの刻み煮・すまし汁    | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>菓子        |
| 17日 (水) | 肉団子温野菜添え・切り干し大根の煮物・かぼちゃスープ・果物                        | おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁  | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>五平餅       |
| 18日 (木) | はんぺんフライ千切りキャベツ・筑前煮・キノコ汁・果物                           | おかゆ・キャベツのだし煮・人参の和風グラッセ・すまし汁    | ヨーグルト  | 牛乳<br>スイートポテト   |
| 19日 (金) | ひじきの炊き込みご飯・鶏の唐揚げ・フライドポテト・ほうれん草のバター炒め・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー | おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁 | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>菓子        |
| 20日 (土) | 鶏と大根の煮物・ほうれん草のなめたけ和え・豚汁・果物                           | おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁     | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>菓子        |
| 22日 (月) | テリヤキチキンほうれん草添え・茶碗蒸し・白菜の味噌汁・果物                        | おかゆ・白菜の刻み煮・ほうれん草のだし煮・すまし汁      | ヨーグルト  | 牛乳<br>菓子        |
| 24日 (水) | 餃子と小松菜のおひたし添え・春雨サラダ・豆腐となめこの味噌汁・果物                    | おかゆ・小松菜の柔らか煮・豆腐のマッシュ・すまし汁      | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>菓子        |
| 25日 (木) | ポークカレー・ごぼうサラダ・ポイルウインナー・卵焼き・わかめの味噌汁・果物                | おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁       | ヨーグルト  | 牛乳<br>パン        |
| 26日 (金) | 鮭フライ千切りキャベツ添え・もやしとハムの酢のもの・大根の味噌汁・果物                  | おかゆ・大根の和風煮・キャベツの刻み煮・すまし汁       | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>ベーコンポテトパイ |
| 27日 (土) | 焼きビーフン・大根サラダ・すいとん汁・果物                                | おかゆ・人参グラッセ・大根のうま煮・すまし汁         | 菓子・牛乳  | 牛乳<br>菓子        |

### << 今月の目標 >>

規則正しい食生活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)

| 前期の平均栄養価(3歳以上児) |       |       | 今期の栄養目標値(3歳以上児) |       |       |
|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|
| エネルギー           | タンパク質 | 脂質    | エネルギー           | タンパク質 | 脂質    |
| 508kcal         | 17.7g | 15.5g | 523kcal         | 21.7g | 15.5g |