

きゅうしょくだより



H31. 1. 31(木)

認定こども園しほし幼稚園

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | |
|----|---|------------|--|--|---|--------------------------------------|---|
| 午前 | 廊の上では立春、春を迎える時期です。園庭にも少しずつ春を感じられるようになってきました。園では1月に豆まきをし、大きな声で「鬼はそと、福はうち!」と、とっても元気な声を聞かせてくれました。お友達の心の中のいろいろな鬼を退治して、元気に登園できるように、しっかり生活のリズムを整えて、病気予防の為に手洗い・うがいを心掛けて過ごしましょう! 【お知らせ】 ★年長さんは2月18日(月)にある志布志市のふれあい食体験でご飯とみそ汁を作ります。爪の長いお友達は、短く切ってきてください。エプロン・マスク・三角巾の準備をお願いします。 ★2月26日(火)は、愛情弁当の日です! たんぼほ組以上のお友達は、お弁当・水筒の準備をお願いします。ちゅうりっぷ組は給食です。 | | | | 1 牛乳 | 2 牛乳 | |
| 昼食 | ごはん みそ汁 カレイのかば焼き 切干し大根の旨煮 麦茶 | | | | ごはん さつまい 大豆のかき揚げ もずく酢 麦茶 | ミートスパゲティー エビとポテトのサラダ いちご 麦茶 | |
| 午後 | ミルクココア じゃがいもドーナツ | | | | ミルクココア フレンチトースト | ミルクココア ▼ミニワッフル | |
| 午前 | 4 牛乳 | 5 牛乳 | 6 牛乳 | 7 牛乳 | 8 牛乳 | 9 牛乳 | |
| 昼食 | ごはん わかめスープ 炒り豆腐 じゃが芋きんぴら 麦茶 | | ミルクパン 人参ポターージュ 鶏のから揚げ ゆで野菜 牛乳 | ごはん すまし汁 豚肉のみそ焼き ダイスサラダ 麦茶 | ひじきごはん 鶏肉の水炊き風 花野菜といかの炒め 麦茶 | カレーうどん ほうれん草のナムル パイ 麦茶 | |
| 午後 | ミルクココア ▼黒糖かりんとう | | 麦茶 肉みそおにぎり | ミルクココア ミニピピンバ | ミルクココア フライドポテト | ミルクココア 焼き芋 | |
| 午前 | 11 | 12 牛乳 | 13 牛乳 | 14 牛乳 | 15 牛乳 2・3月お誕生会 | 16 牛乳 | |
| 昼食 | 建国記念日 | | ぶどうパン スープヌードル ささみの磯辺揚げ 野菜のゆかり和え 牛乳 | 親子丼 根菜と豆苗のサラダ みかんゼリー 麦茶 | コーンと青菜のまぜご飯 鶏肉のマーマレード焼き 黒ごまサラダ 塩ゆで枝豆・みかん お楽しみケーキ・麦茶 | 焼きうどん たまごスープ りんご 麦茶 | |
| 午後 | ミルクココア ▼甘辛せんべい | | 麦茶 塩昆布とコーンのおにぎり | ミルクココア ココア蒸しパン | 牛乳 ▼バタークッキー | ミルクココア ▼クリームパン | |
| 午前 | 18 牛乳 市 食育 | 19 牛乳 | 20 牛乳 | 21 牛乳 | 22 牛乳 | 23 牛乳 | |
| 昼食 | ごはん すまし汁 鶏肉の香り揚げ はるさめサラダ 麦茶 | | 米粉パン きのこシチュー キャベツと ちくわの和え物 牛乳 | ごはん みそ汁 牛肉コロッケ 青菜とじゃこの磯和え 麦茶 | ごはん みそ汁 カラフル炒め 煮びたし 麦茶 | もやしラーメン じゃが芋の 青のり和え 麦茶 | |
| 午後 | ミルクココア アップルマフィン | | 麦茶 じゃこおにぎり | ミルクココア ゆでとうもろこし | ミルクココア かぼちゃあんのお焼き | ミルクココア ▼たまご蒸しケーキ | |
| 午前 | 25 牛乳 | 26 牛乳 愛情弁当 | 27 牛乳 | 28 牛乳 | | | |
| 昼食 | 三色どんぶり なめこ汁 オレンジ 麦茶 | | たんぼほ組以上愛情弁当 ちゅうりっぷ組のみ給食 | バターパン 貝だくさんスープ 鮭のマヨ焼き いんげんのごま和え 牛乳 | | | ごはん みそ汁 豚肉のみそ焼き はくさいのおかか和え 麦茶 |
| 午後 | ミルクココア マドレーヌ | | 麦茶 わかめおにぎり | ミルクココア パイナップルケーキ | | | |

生活のリズム崩れていませんか?

◎寒くなり、起きるのが遅くなっているお友達はいませんか? 起きるのが遅くなってしまうと朝ご飯の時間がゆっくりとれません。寒さに負けず早く起きるようにしましょう!

朝ご飯には...

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。特に朝食は、しっかり食べてその日1日を元気に過ごせるようにしましょう。

・買ってすぐに食べれる

・カルシウムがとれる

・種類がたくさんある

・腹持ちがいい

・おごを強くする

・塩分がない

大豆のパワー

大豆には、たくさんの栄養素が含まれています。肉や卵に負けない良質のたんぱく質・鉄・カルシウム・食物繊維などが含まれています。また、大豆は『畑の肉』とも言われています。コレステロールを低下させる大豆レシテンや、ビフィズ菌を増やすオリゴ糖など...大豆は栄養バランスのとれた、健康にとってもよい食品です。大豆からできるものには、もやし・枝豆・油・きな粉・味噌・醤油・豆腐などがあります。節分にまく豆は、大豆を炒ったものです。節分の豆まきをきっかけに、いろいろな料理を食べて大豆パワーを吸収しましょう!

節分 「節分」とは、季節の変わり目という意味で、今は主に、立春の前だけをいいます。昔の人は、悪いものや災いを鬼にたとえ、豆をまいて追い払っていました。それが節分の行事として、今でも行なわれています。

～レシピ紹介～

大豆のかき揚げ ～4人分～

- ◎茹で大豆 200g
- ◎しそ 5枚～(お好みで増減してください)
- ◎干しえび 20g
- ◎人参 60g(中くらいのもの1/2本)
- ◎たまねぎ 200g(中くらいのもの1本)
- ◎卵 70g(Mサイズ1個)
- ◎水 150g
- ◎小麦粉 150g
- ◎油 40g



【作り方】

- ①人参、玉ねぎ、しそは千切りにします。
- ②卵を割りほぐし、水・小麦粉と混ぜ、かき揚げの生地を作ります。
- ③茹で大豆、干しえび、玉ねぎ、しそ、人参と②のかき揚げの生地を合わせ、油で揚げていきます。

★季節によって材料の種類を変えてもおいしいですよ!



※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

※午前のおやつは3号のお友達が対象、午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友達が対象となります。 幼保連携型認定こども園しほし幼稚園 栄養士 堀之内 亮子 管理栄養士 瀬戸 久美子