

きゅうしょくたより

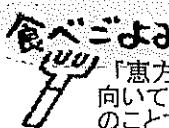


RZ. 1. 31(金)

認定こども園しふし幼稚園

2月3日は節分です。園では一足早く豆まきを行い、子どもたちは「おにはそとー！ふくはうちー！」と、元気いっぱい鬼退治をしていました。1年間健康に過ごせるよう祈っております。

2月4日は、立春で暦の上では春を迎える時期とされていますが、一般的には1月下旬から2月にかけてが最も寒くなると言われています。まだまだ感染症も流行っていますので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。



節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜にその年の恵方に向いて無言で食すと縁起が良いとされる太巻きのことです。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになりました。

今年の恵方は「西南西」です。ご家族そろってぜひ食べてみてください。

みかんでかぜ知らず！

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。ナイフで皮を剥くオレンジと違い、手で簡単に皮がむけ、テレビを見ながらでも食べられることからアメリカなどでは「TV orange(テレビオレンジ)」とも呼ばれています。



リズムよく手洗いしよう

食前の手洗いが習慣化すると、色々な病気やバクテリアから身を守るだけでなく、水流の刺激で「今から食事だ」と体が感じるようになります。離乳食の頃から3歳児くらいまでは大人と一緒に、4~5歳児は隣で見守りながら、上手に洗えたらたくさん褒めて手洗いを習慣化させましょう。

あしらせ

<2月の食育>

★2月10日(月)年長: クッキー作り(エプロン・三角巾・マスク)
クッキー型を使って型抜きや、好きな形に成形を行います。
どんなクッキーができるか楽しみです。

★2月12日(水)年中: おにぎり作り

2種類のふりかけを使っておにぎりを作ります。
まる、さんかく、たわらなど好きな形に握ります。
※爪の長いお友だちは短く整えましょう。

<愛情弁当の日>

2月25日(火)は愛情弁当の日です。

たんぽぽ組以上のお友だちはお弁当・水筒をお願いします。

ちゅうりっぷ組は給食です。

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	一口メモ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 (土)	ミートスパゲティー エビとポテトのサラダ いちご 麦茶	じゃがいも、スパゲティー、油、マヨネーズ、砂糖	牛ひき肉、○脱脂粉乳、エビ、粉チーズ、◎牛乳	いちご、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニワッフル	いちごはヘタ近くまで十分に赤く表面に艶があり産毛のようなものが残っているものを選びましょう。
3 (月)	ごはん・さつま汁 大豆のかき揚げ もずく酢 麦茶	米、○食パン、さつまいも、小麦粉、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○卵、だいす、○脱脂粉乳、鶏肉、卵、みそ、かにかまぼこ、油揚げ、干しあび、◎牛乳	もずく、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、葉ねぎ、しそ	◎牛乳 ○ミルクココア ○フレンチトースト	さつま汁は骨付鶏のぶつ切りと根菜などの野菜を煮たみそ汁です。鶏肉で負けた鶏をそのままつぶし、汁に仕立てたのが始まりとされます。
4 (火)	ごはん・わかめスープ 炒り豆腐 じゃが芋きんぴら 麦茶	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、鶏肉、○脱脂粉乳、ハム、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、えだまめ、葉ねぎ、わかめ、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ●黒糖かりんとう	炒り豆腐の下処理では、鮮度の良い木綿豆腐を、粗く崩しながら塩茹でし、水切りしてから調理します。
5 (水)	ミルクパン 人参ポタージュ のり塩唐揚げ ゆで野菜・牛乳	ミルクパン、○米、じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	牛乳、鶏肉、○豚ひき肉、無塩バター、○みそ、◎牛乳	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、○にら、○しょうが、にんにく、しょうが、あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○肉みそおにぎり	のり塩唐揚げは、酒・塩こしょうで下味をつけた鶏もも肉に、片栗粉・青のり・塩を混ぜた衣を付けて揚げています。
6 (木)	ごはん・すまし汁 豚肉のみそ焼き ダイスサラダ 麦茶	米、○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、○ごま油	豚肉、○牛ひき肉、○脱脂粉乳、ハム、かにかまぼこ、みそ、チーズ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、○大豆もやし、○こまつな、にんじん、きゅうり、えのきだけ、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ミニビビンバ	100gのチーズを作るのに必要な牛乳は1000ml。つまりチーズには牛乳の10倍の栄養素が凝縮されています。
7 (金)	ひじきごはん 鶏肉の水炊き風 ブロッコリーといかの炒め 麦茶	○じゃがいも、米、○油、油、砂糖	鶏肉、木綿豆腐、いか、○脱脂粉乳、油揚げ、◎牛乳	はくさい、ブロッコリー、にんじん、しゅんぎく、しめじ、ねぎ、ひじき、しょうが、○あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○フライドポテト	イカは高たんぱく・低脂質で、タウリンや亜鉛といった重要な栄養素が豊富に含まれています。煮る・焼く・揚げるなど色々な料理で楽しめます。
8 (土)	じゃこおにぎり カレーうどん ほうれん草のナムル パン・麦茶	○焼き芋、ゆでうどん、米、油、ごま、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉、○脱脂粉乳、◎牛乳	パン・缶、たまねぎ、大豆もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、りんご、コーン、グリンピース	◎牛乳 ○ミルクココア ○焼き芋	ほうれん草は全国で栽培されており1年中市場に出回っていますが本来の旬は11月～1月で、冬に美味しい野菜です。

裏面へ続く

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	一口メモ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
10 (月)	ごはん・みそ汁 魚の南蛮漬け マカロニサラダ 麦茶	米、マヨネーズ、油、砂糖、小麦粉	あじ、○脱脂粉乳、みそ、ハム、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトマドレーヌ	南蛮漬けは、肉や魚の唐揚げにネギや唐辛子の入った甘酢を絡めた料理です。園では唐辛子は使用せず玉ねぎ・人参・ピーマンを加えています。
12 (水)	ぶどうパン もち麦のスープ 牛肉コロッケ 野菜のゆかり和え 牛乳	○米、もち麦、油、オリーブ油、○ごま	牛乳、ベーコン、○しらず干し、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、干しうどり	◎牛乳 ○麦茶 ○じゃこおにぎり	ゆかりは赤しそのぶりかけで、新鮮な赤しそを塩もみし、アクと余計な水分を抜き、梅酢と塩を加えて漬け込み、乾燥させて粉末にしたもので。
13 (木)	親子丼 根菜と豆苗のサラダ みかんゼリー 麦茶	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉、ごま	卵、鶏肉、○牛乳、○脱脂粉乳、○コンデンスミルク、○卵、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、豆苗、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ココア蒸しパン	豆苗は生でサラダにすると、シャキシャキの食感と豆の風味が味わえます。加熱する際は少し湯通し程度で食感を残しましょう。
14 (金)	炊込みごはん 白身魚のトマトソース ミニサラダ 塩ゆで枝豆・みかん おたのしみケーキ・麦茶	米、板こんにゃく、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油	かれい、鶏肉、○脱脂粉乳、卵、◎牛乳	みかん、ブロッコリー、えだまめ、ねぎ、ミニトマト、トマト、○いちごジャム、にんじん、ごぼう、いんげん、干しいたけ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○リッツサンド	 2・3月 お誕生日会
15 (土)	焼きうどん たまごスープ りんご・麦茶	ゆでうどん、ごま油、片栗粉	豚肉、卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、◎牛乳	キャベツ、りんご、たまねぎ、ねぎ、にんじん、もやし、葉ねぎ、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ●クリームパン	熟成はビタミンC以外の必要な栄養素が全て含まれています。その中でもタンパク質は消化吸収率が97%と非常に高くなっています。
17 (月)	ごはん・トマトスープ 白身魚のムニエル 花野菜とポテトのソテー 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、小麦粉、砂糖、オリーブ油	◎牛乳、かれい、○脱脂粉乳、鶏肉、○卵、○無塩バター、ベーコン、○牛乳	○りんご、キャベツ、ブロッコリー、トマト、カリフラー、セロリ	◎牛乳 ○ミルクココア ○アップルマフィン	カレイは高タンパク・低脂肪で消化が良く離乳食にも利用されます。胃が弱ったときや、病後にももってこいの食材です。
18 (火)	ご飯・すまし汁 鶏肉のカレー唐揚げ はるさめサラダ 麦茶	米、油、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、砂糖	鶏肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、プレスハム、◎牛乳	きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、レモン果汁、にんにく、わかめ、しょうが、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ●リングドーナツ	がんや動脈硬化の予防に効果が期待されるクロクミン。ウンターバーリックに含まれる黄色の色素でカレーの色付けには欠かせません。
19 (水)	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	米粉パン、○米、じゃがいも、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、ちくわ、無塩バター、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、○コーン、しめじ、しいたけ、○塩こんぶ	◎牛乳 ○麦茶 ○塩昆布とコーンのおにぎり	キャベツにはビタミンCが含まれ、胃壁の粘膜を守り潰瘍を抑える働きがあります。胃腸薬に使われているのもこのビタミンCです。
20 (木)	ごはん・みそ汁 鮭のタルタルフライ 青菜とじゃこの磯あえ 麦茶	米、さといも、マヨネーズ、油	卵、○脱脂粉乳、みそ、しらず干し、◎牛乳	○とうもろこし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、のり佃煮、たまねぎ、葉ねぎ、レモン果汁	◎牛乳 ○ミルクココア ○ゆでとうもろこし	海苔のほとんどは養殖で、九州産はパリパリして煮ると多くの人が多く、横戸内産はとにかくしつかりしたが多いので用途で使い分けましょう。
21 (金)	ごはん・お豆のスープ 鶏肉のごまみそ焼き 野菜サラダ 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、ごま、○黒ごま	○牛乳、鶏肉、だいすけ○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、みそ、○おかち	ブロッコリー、にんじん、コーン	◎牛乳 ○ミルクココア ○黒ゴマ おからクッキー	人参は大きく分けて5種類あります。一般的な人参は五寸人参で、他に金時・ミニキャロット・紫人参・黄人参があります。
22 (土)	豚丼・大根の味噌汁 キャベツの和え物 麦茶	米、○メロン蒸しケーキ、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、かにかまばこ、みそ、煮干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、コーン、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●メロン蒸しケーキ	大根は、辛み成分のインチオシアネートが含まれています。大根の下の方が辛く、上の方にいくほど甘くなります。
25 (火)	ごはん・みそ汁 さばの竜田揚げ 厚揚げの煮浸し 麦茶	米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、○油、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、さば、生揚げ、○脱脂粉乳、○牛乳、みそ、○きな粉、煮干し	なめこ、こまつな、だいこん、にんじん、えのきだけ、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○きな粉ドーナツ	サバは、動脈硬化の予防、改善や高血圧などの生活習慣病から体を守ってくれます。
26 (水)	コッペパン マカロニスープ チキンのかわり焼き ブロッコリーサラダ 牛乳	コッペパン、○米、和風ドレッシング、マカロニ、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、ベーコン、○ツナ缶	ブロッコリー、カリフラー、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○ツナマヨおにぎり	学校給食の始まり…明治22年に、おにぎり・塩鮭・漬物が提供されました。パン給食は大正8年6月に始まったそうです。
27 (木)	ごはん・すまし汁 豚肉としめじのしぐれ煮 キャベツの中華和え 麦茶	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、○脱脂粉乳、○牛乳、○生クリーム、かにかまばこ、かつお節	キャベツ、しめじ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○さくらんぼ缶、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○プリン	しぐれ煮は、生姜をえた佃煮の一品です。しぐれ煮の発祥は、三重県桑名市といわれています。
28 (金)	ごはん・みそ汁 豚肉の南蛮炒め ツナサラダ 麦茶	○米、じゃがいも、○油、油、砂糖	○牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、油揚げ、煮干し	たまねぎ、はくさい、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○コンソメボレト	じゃが芋はきれいに洗うと皮ごと食べられます。素揚げにして、じゃが芋本来の味を楽しむのも良いですね。
29 (土)	わかめおにぎり 味噌ラーメン もやしのナムル 麦茶	ゆで中華めん、米、ごま油、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	キャベツ、もやし、大豆もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●せんべい	もやしは、主に绿豆・ブラックマッシュ・大豆を種子としますが、国内では、绿豆もやしが約9割をしめています。

*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1・2歳児のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友だちが対象となります。

*午後のおやつの●は市販のおやつになります。