



きゅうしょくだより

2月

R5. 1. 31(火)
認定こども園しおし幼稚園

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒さが厳しくなり乾燥する時期です。寒くても換気を行い、手洗い・うがい・マスクで感染症対策を行いましょう。また、十分な睡眠・栄養をとって体調を整えましょう。2月3日(金)は節分です。園では一足早く、1月31日に豆まきを行いました。「おにはそとー！ふくはうちー！」と、子どもたちの元気いっぱいな掛け声とともに、みんなの心や体の鬼を追い払いました。ご家庭でも厄払いや1年の願いをこめて豆まきをしてみてはいかがでしょうか。

節分

節分は「季節を分ける」という意味があり、昔は季節の変わり目には、悪いことが起きると信じられていました。立春の前の節分の日には、新しい季節が始まる前に魔除けとして、トゲトゲのヒイラギの枝に匂いのきついイワシの頭を刺して、鬼が家に入らないように戸口などに飾るようになったそうです。また、豆は「魔滅」という漢字をあてはめることもあり、豆まきをするようになりました。悪いものが根付かないように、豆まきには炒った大豆や落花生を使います。

豆のまき方

家の玄関や窓を開けて家中から外へ向けて「鬼は外！」と豆をまき、鬼が戻ってこないように玄関や窓を閉めてから「福は内！」と部屋の中に向けて豆をまきます。玄関から遠い奥にある部屋から順に豆まきをして最後に玄関で豆をまきます。全ての部屋で豆まきが終いたら、1年の厄除けを願って自分の年齢よりも1つ多い豆(数え年分)を食べます。これは年取り豆と呼ばれているもので、地方によっては豆を食べる数が、満年齢の数で食べるか年齢よりも2つ多く食べるなど地方によって考え方方が異なるようです。

大豆パワー

大豆はたんぱく質・食物繊維・ビタミンB群・カルシウム・鉄などが含まれており、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。1日1回は大豆製品を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。

恵方巻

恵方とは、その年の福徳を司る神様「歳徳神(としとくじん)」がおられる方角のことです。歳徳神は「年神様」・「正月様」などとも呼ばれ、日本では古くから親しまれている神様です。決められた方角を向いて恵方巻きを食べるのは、「何事も恵方に向かっておこなえば吉がもたらされる」という考えに基づき始まったと考えられ、幸運は歳徳神のいる方角からやって来るため、恵方を向いて食べることでご利益を得ることができると言われています。

1本を切らずに食べる

よい縁が切れる、幸運が途切れるといったことを連想させるため切らずにいただきましょう。

しゃべらずに黙々と食べる

食べている途中でしゃべると、恵方巻きが口から離れてそこから運が逃げてしまうと言われています。願い事をしながら黙々と食べることで体の中に幸運が取り込まれ、願いが叶うという言い伝えもあります。まるごと全部食べ終わるまでは静かに黙っていただき、楽しい会話はその後に取っておきましょう。

おしらせ

★2月6日(月) 食育 年長児クッキー作り
いろんな形のクッキー型を使い、自分だけのクッキーを作ります。直接生地を触りますので爪は短く切ってください。
エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。

★2月28日(火)は愛情弁当の日です。
たんぽぽ組以上児は愛情弁当となります。お弁当・水筒持参でお願いします。
ひまわり組・ちゅうりつ組のみ給食です。

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時おやつ、○は午後おやつ)
		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 (水)	ミルクパン キャベツのカレースープ のり塩唐揚げ・ゆで野菜 牛乳	ミルクパン、○米、片栗粉、マヨネーズ、油、○ごま、砂糖	牛乳、○しらす干し、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○じゃこおにぎり
2 (木)	ごはん・すまし汁 豚肉のみぞ焼き コロコロサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油、○チョコチップ	豚肉、○脱脂粉乳、○バター、○牛乳、ハム、かにかまぼこ、赤みそ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○チョコスコーン
3 (金)	ごはん・さつま汁 いわしの梅煮 野菜のかきあげ 麦茶	米、小麦粉、さつまいも、○砂糖、油	いわし、○だいだい、鶏肉、○脱脂粉乳、卵、○きな粉、みそ、油揚げ、干しそば、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、もずく、だいこん、葉ねぎ、しそ、干しこいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○きなこ豆
4 (土)	味噌バーラーメン もやしの和え物 バナナ 麦茶	ゆで中華めん、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、油揚げ、無塩バター、みそ、赤みそ	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、深ネギ	◎牛乳 ○ミルクココア ●レモンケーキ
6 (月)	ミートスパゲティー もち麦のスープ エビとポテトのサラダ いちご・麦茶	じゃがいも、○米、スペゲッティ、もち麦、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、○ごま油	豚ひき肉、○牛ひき肉、○脱脂粉乳、牛ひき肉、むきえび、ベーコン、粉チーズ、◎牛乳	いちご、トマトピューレ、ブロッコリー、たまねぎ、○もやし、○こまつな、にんじん、ミックスベジタブル、コーン、きゅうり、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○ミニピザンバ
7 (火)	親子丼 根菜と豆苗の和え物 みかんゼリー 麦茶	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま	卵、鶏肉、○脱脂粉乳、◎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 ●ソフトマドレーヌ

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)
		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	
8 (水)	米粉パン・トマトスープ 牛肉コロッケ 野菜のゆかり和え 牛乳	米粉パン、○米、油、○砂糖、オリーブ油	牛乳、○豚ひき肉、鶏肉、○みそ、○牛乳	キャベツ、トマトペースト、きゅうり、たまねぎ、トマト缶詰、ミックスペジタブル、セロリ、にんじん、○にら、○しょうが	◎牛乳 ○麦茶 ○肉みそおにぎり
9 (木)	ごはん・大豆のスープ 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、ごま、砂糖	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、だいす、○無塩バター、○卵、赤みそ、○おかから	ブロッコリー、にんじん、コーン	◎牛乳 ○ミルクココア ○おからのチョコチップクッキー
10 (金)	焼きうどん 中華たまごスープ りんご 麦茶	ゆでうどん、○米粉、○砂糖、○油、ごま油、片栗粉、油	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、かつお節、○牛乳	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、葉ねぎ、わかめ、あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ○米粉ココア蒸しパン
13 (月)	ごはん・みそ汁 さばの竜田揚げ 厚揚げの煮浸し 麦茶	米、片栗粉、油、砂糖	◎牛乳、さば、生揚げ、○脱脂粉乳、みそ、煮干し	なめこ、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●どら焼き
14 (火)	ごはん・すまし汁 鶏レバーの甘辛煮 キャベツの中華和え 麦茶	米、○じゃがいも、はるさめ、○油、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏レバー、絹ごし豆腐、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、かつお節、○牛乳	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○ガーリックポテト
15 (水)	コッペパン マカロニスープ チキンのかわり焼き プロッコリーサラダ・牛乳	コッペパン、○米、マカロニ、和風ドレッシング、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、○牛乳	ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、○塩こんぶ、にんにく、○あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○塩昆布と青のりのおにぎり
16 (木)	ごはん・みそ汁 ささみのチーズフライ 青菜とじゃこの磯あえ 麦茶	米、さといも、油	ささみチーズフライ、○脱脂粉乳、しらす干し、みそ、○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、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ゆでとうもろこし
17 (金)	☆2月・3月お誕生会☆ ひじきご飯・鶏肉の南蛮たれ スペゲティサラダ・みかん 塩ゆで枝豆・麦茶 おたのしみケーキ	米、スペゲティ、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油	○ヨーグルト、鶏肉、○脱脂粉乳、卵、ハム、油揚げ、○牛乳	みかん、○みかん缶、○パン、えだまめ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ひじき、パセリ	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツヨーグルト
18 (土)	カレーうどん ほうれん草のナムル パイン 麦茶	ゆでうどん、油、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	豚肉、○脱脂粉乳、○牛乳	パン缶、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、深ネギ、りんご	◎牛乳 ○ミルクココア ●げたんは
20 (月)	ごはん・みそ汁 あじの南蛮漬け かぼちゃサラダ 麦茶	米、○フランスパン、○グラニュー糖、油、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、○食パン	あじ、○脱脂粉乳、○無塩バター、みそ、油揚げ、かつお節、○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、ピーマン、深ネギ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ラスク
21 (火)	わかめご飯 鶏肉の水炊き風 プロッコリーといかの炒め 麦茶	米、油、砂糖	鶏肉、木綿豆腐、いか、○脱脂粉乳、○牛乳	はくさい、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ねぎ、しゅんぎく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●リングドーナツ
22 (水)	米粉パン ビーフシチュー キャベツとツナの和え物 牛乳	米粉パン、じゃがいも、○米、○さつまいも、油、砂糖、ごま、○黒ごま	○牛乳、牛乳、牛肉、ツナ缶、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、グリンピース	◎牛乳 ○麦茶 ○さつま芋ご飯のおにぎり
24 (金)	ごはん・みそ汁 豚肉の甘酢炒め 白菜とちくわの和え物 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、ちくわ、○無塩バター、○卵、みそ、○牛乳、煮干し、○バター	はくさい、たまねぎ、○りんご、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな、葉ねぎ、にんにく、○レモン果汁	◎牛乳 ○ミルクココア ○アップルマフィン
25 (土)	牛肉のみそ炒め丼 すまし汁 フルーツホイップ 麦茶	米、油、砂糖、ごま	○牛乳、牛肉、生クリーム、ヨーグルト、○脱脂粉乳、赤みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、みかん缶、バナナ、しめじ、えのきだけ、葉ねぎ、みつば	◎牛乳 ○ミルクココア ●カステラ
27 (月)	ごはん・わかめスープ 炒り豆腐 じゃが芋きんぴら 麦茶	米、○食パン、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、○牛乳、○卵、鶏肉、○脱脂粉乳、ハム、○牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ、ピーマン、深ネギ、わかめ、干ししいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○フレンチトースト
28 (火)	※たんぽぽ組以上児お弁当・水筒 ごはん・みそ汁 鶏肉のカレー唐揚げ はるさめサラダ・麦茶	米、はるさめ、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、ハム、みそ、○牛乳	きゅうり、だいこん、にんじん、えのきだけ、わかめ、レモン果汁、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●クリーミーパン

※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、たんぽぽ組以下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、新2号・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。