



2月の給食だよ!



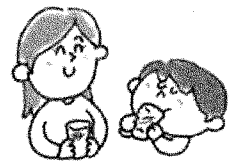
一年で一番寒〜〜い季節がやってきます

暦の上では春を迎える2月ですが、気候は一年で最も寒い2月。大阪ではインフルエンザの大流行があり、冬の食中毒であるノロウイルスも猛威を振るっています。節分の豆まきは、厄払いの意味があるそうです。盛大に豆をまいて、病気も厄もやっつけたいところですね。

今月は、子どものおやつについてお知らせします。







子どものおやつは第四の食事



1〜2歳の子どものおやつ

- ① 2歳までは1日1〜2回、2歳からは1日1回
- ② 量は一日の食事の1割程度。100〜200kcalを目安に。
- ③ 水分になるものもそえて（ジュースはおやつ一食分になります）

.....100kcal以内のおやつ.....

 おにぎり 小1個 (100kcal)	 みかん 中1個 (80kcal)
 ぶどうパン (40g) 小型1枚 (100kcal)	 バナナ 中1本 (80kcal)
 ふかし芋 (さつま) 中1/2本 (100kcal)	 りんご 1/2個 (70kcal)
 ふかし芋 (ポテト) 中1個 (100kcal)	 いちご 1/4パック (30kcal)
 牛乳 (150cc) コップ1杯 (90kcal)	 ごませんべい 20g (87kcal)
 ヨーグルト 100g (84kcal)	 あんパン 1/2 (80kcal)
 チーズ (30g) 1切 (100kcal)	 ホットケーキ (みつなし) 中1枚 (80kcal)

スナック菓子は小さい子どもには塩・油が多く不向きです

おやつが大切なわけ

子どもはおとなと比べると胃が小さく、三度の食事だけでは体に必要な栄養素がとりきれなくてお腹がすいてしまいます。そこで、おやつという形で小さな食事をとるのです。

成長期であることや活動量の多さから、子どもの体は多くの栄養素を必要とします。

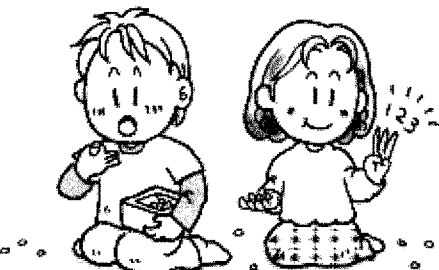
体重1kgあたりのエネルギーはなんと大人の2〜3倍にもなります。

そこで、このエネルギーをしっかりと取り、また、不足しがちな水分を取ることが、おやつ大切な役割になります。



節分にまつわる食べもの

豆 季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）を追い払うのです。



豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。

焼嗅 (ヤイカガシ) 戸口にイワシの頭やひいらぎをさします。

いわし いわしの臭みで鬼が近づかないように。

ひいらぎ 葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために。

戸口ににんにくや髪の毛をつるす地方もあります。いずれも邪気・疫鬼を追い払うためといわれています。



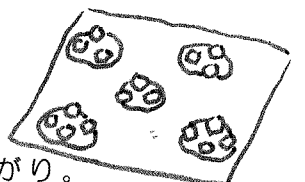
乳児院の手作りおやつ

鬼まんじゅう



材料 さつま芋：200g 砂糖：50g
小麦粉：60g 塩ひとつまみ

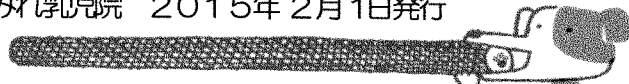
- ① さつま芋はサイコロに切って水にさらす
- ② 水を切ったさつま芋に砂糖をまぶして15分ほど置いておく（水が出てくる）
- ③ ②にザルでふるった粉をまぶして、粉っぽさがなくなるまで混ぜる（水を少し足してもOK）
- ④ クッキングペーパーに③の生地をまんじゅうサイズに落としていく。
- ⑤ 電子レンジか蒸し器で12〜15分加熱し、芋がやわらかくなったらできあがり。





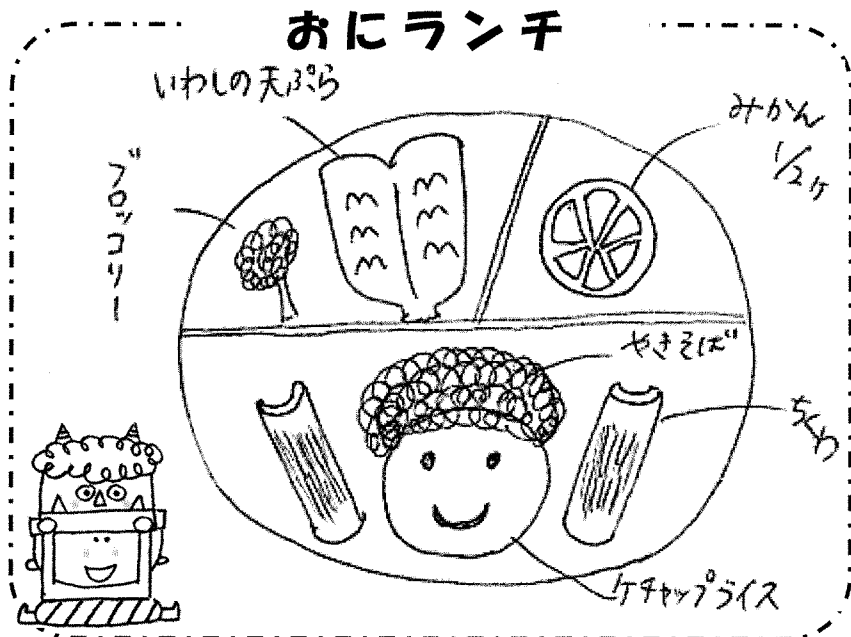
2月 予定献立表

すみれ乳児院 2015年 2月1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	中華丼 じゃが芋のそぼろ煮 みかん	菓子 乳酸飲料 【年長・カミカミおやつ】	ハヤシライス フルーツヨーグルト和え
2日 16日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 コーンポタージュ	ご飯・五目卵焼き 大根の煮物 すまし汁・みかん	焼き芋 お茶	わかめご飯・豆腐とツナのバーグ キャベツごまサラダ みそ汁・りんご
3日 17日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	菜の花パスタ さつまいもとりんごのバター煮 ※3日【行事食・節分】 鬼ランチ・豆汁	ヨーグルト お茶 ※3日【行事食・節分】 鬼ホットケーキ	【年中クラス】カレイの照り焼き 【年長クラス】さんま塩焼き ご飯・かぶの煮物・すまし汁・りんご ※3日【行事食・節分】巻き寿司
4日 18日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・鶏の照り焼き・すまし汁 根菜と昆布の煮物・ぼんかん 18日【手作り給食】焼きそば	鬼まんじゅう お茶	マカロニグラタン ブロッコリーソテー トマトスープ・いちご
5日 19日	(木)	パン・バナナ チーズ ミックスキャロット	あんかけチャーハン チンゲン菜の中華煮 いよかん	プリン お茶	ご飯・さわらの西京焼き 肉じゃが すまし汁・りんご
6日 20日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	石狩うどん 山芋の煮物 ぼんかん	【カミカミおやつ】 ピザトースト 牛乳	ご飯・豆腐の吉野煮 大根の炒め物 のっぺい汁・りんご
7日 21日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・豚肉の変わり焼き 納豆和え みそ汁・みかん	菓子 牛乳 21日：豆腐団子	ご飯・さばの塩焼き きんぴらごぼう すまし汁・りんご
8日 22日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	親子丼 切干大根煮 みかん	ホットケーキ ジュース ※22日：菓子・ジュース	にんじんご飯 おでん りんご
9日 23日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 コーンポタージュ	ご飯・豆腐のキッシュ 白菜のスープ煮 ミルクスープ・みかん	おかかおにぎり お茶	ご飯・コロッケ 大根サラダ 豚汁・りんご
10日 24日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	カレーうどん 里芋の煮物 みかん	ヨーグルト お茶 【年長・カミカミおやつ】	ご飯・カレイのいそべ揚げ しのだ煮 すまし汁・りんご
11日 25日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯 すき焼き風煮 みそ汁・ぼんかん	牛乳・菓子 25日【防災おやつ】 カンパン	ご飯・クリームシチュー フルーツポンチ 25日：白菜サラダ
12日 26日	(木)	パン・バナナ チーズ ミックスキャロット	チキンライス ポトフ いよかん	じゃがバター 牛乳 12日：たこ焼きパーティ	ご飯・鮭のマヨネーズ焼き かぶとベーコンのスープ煮 すまし汁・いちご
13日 27日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	みそにゅうめん さつまいものいとこ煮 ぼんかん	五平餅 お茶 13日：クラッカーサンド	ご飯・さばの甘酢あんかけ もやしナムル わんたんスープ・りんご
14日 28日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・干草卵 れんこんきんぴら すまし汁・みかん	14日【バレンタインデー】 ココアクッキー・牛乳 28日：ロシアクッキー	ご飯・ロールキャベツ ポテトサラダ 豆乳スープ・りんご

果物は変更の可能性があります。



2月の給食予定

- 3日：行事食（節分） 昼食：おにランチ
おやつ：おにホットケーキ
夕食：巻きずし
- 12日：おやつ たこ焼きパーティ
- 14日：行事食（バレンタイン） ココアクッキー
- 18日：手作り給食 焼きそば
- 25日：防災おやつ カンパン

朝食パンのお買いもの

- 10日：Bグループ
17日：Aグループ
24日：Bグループ