



# 2月の給食だよ!



一年で一番寒〜〜い季節がやってきます

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時季です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。もうすぐ節分。子どもたちと一緒に豆まきや巻き寿司を食べて元気に春を迎えたいと思っています。今月はおやつの話です。



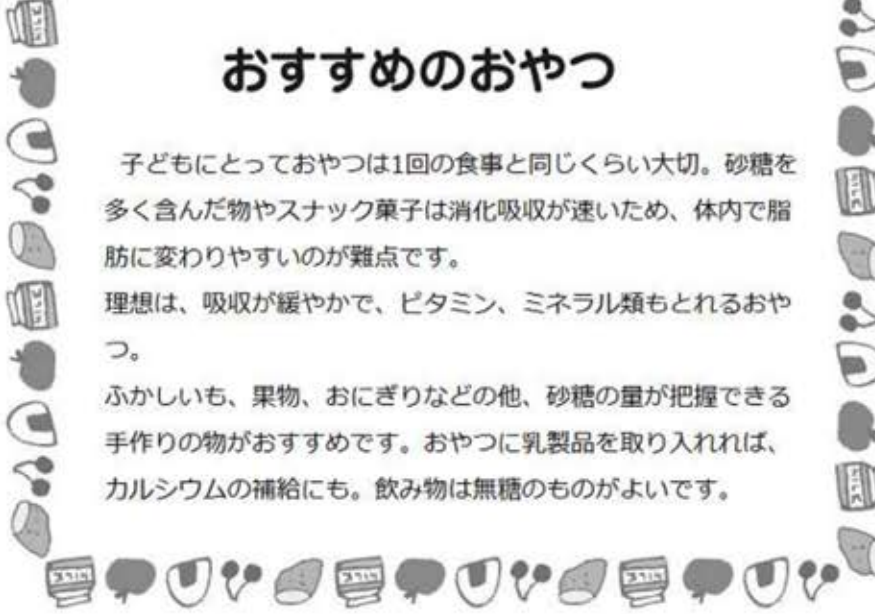
## 幼児にとってのおやつの意味

成長の著しい幼児は、1日3回の食事では十分な栄養がとれません。おやつは、不足しがちな栄養分や1日に必要な栄養分を補う食事と考えましょう。チョコレートやスナック菓子などではなく、エネルギー、カルシウム、ビタミン類などがとれる、おにぎりやサンドイッチと、乳製品や果物といった軽食のような組み合わせが適しています。



## おすすめのおやつ

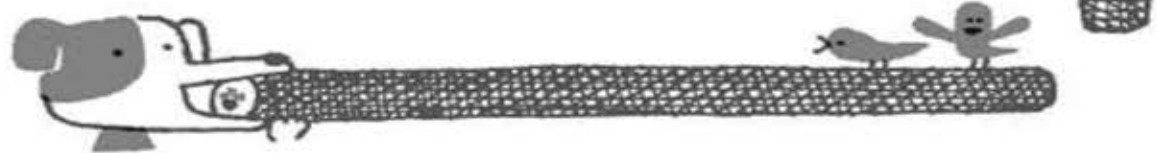
子どもにとっておやつは1回の食事と同じくらい大切。砂糖を多く含んだ物やスナック菓子は消化吸収が速いため、体内で脂肪に変わりやすいのが難点です。理想は、吸収が緩やかで、ビタミン、ミネラル類もとれるおやつ。ふかしいも、果物、おにぎりなどの他、砂糖の量が把握できる手作りの物がおすすめです。おやつに乳製品を取り入れれば、カルシウムの補給にも。飲み物は無糖のものがよいです。



## 食べごよみ

## 節分の恵方巻きって?

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって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ってきました。



## 2月の食卓より

たんぽぽクラスではだんだんと離乳食を食べる子どもが増え、食事の時間がとても賑やかになりました。子どもたちもお友だちと一緒に食べるのが楽しいようで顔を合わせてニコニコと毎日楽しくご飯を食べています。月齢が大きくなるにつれて自分の手でしっかりとおやつやデザートリンゴを掴んでむしゃむしゃと上手にかじりながら食べられるようになってきました。

朝食がスタートした子、離乳食を食べ始める子が増え、これからもどんどんと食事の時間が賑やかになっていくたんぽぽクラスです。





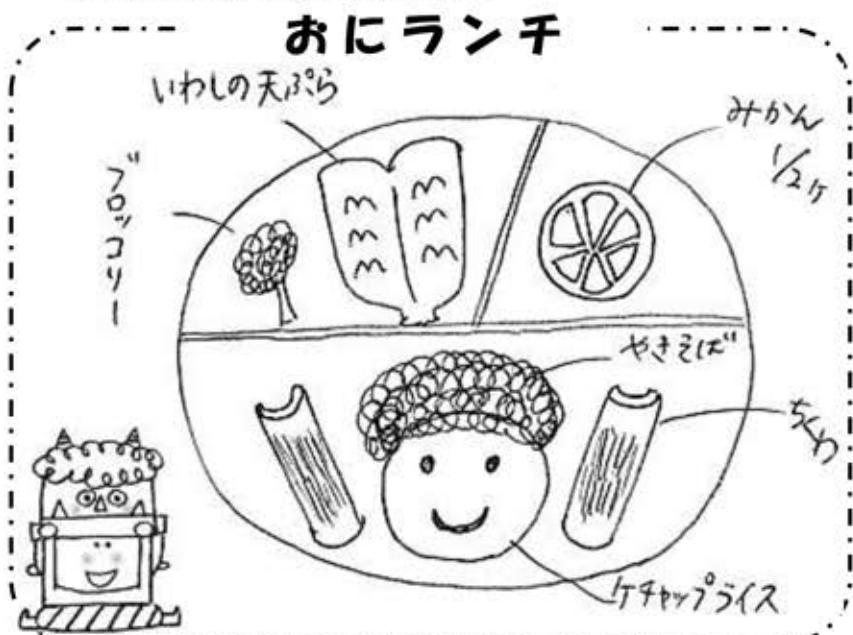
# 2月 予定献立表

すみれ乳児院 2016年2月1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(月)	パン・チーズ バナナ コーンポタージュ	ご飯・五目厚焼き卵 ひじき煮・すまし汁 みかん	きな粉ラスク 牛乳 ※29日たこ焼きパーティ	ご飯・ささ身フライ 肉じゃが・みそ汁 りんご
2日 16日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	わかめうどん 里芋煮 みかん	ヨーグルト お茶	ご飯・豚肉のおろし焼き きんぴらごぼう・すまし汁 りんご
3日 17日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	チキンライス ポトフの豚肉煮・スープ ※3日【行事食・節分】 鬼ランチ・豆汁	鬼まんじゅう 牛乳 ※3日【行事食・節分】 鬼ホットケーキ	ご飯・鯖の甘酢あんかけ からしの煮物・すまし汁 りんご ※3日【行事食・節分】巻き寿司
4日 18日	(木)	パン・みかん缶 チーズ ミックスキャロット	ご飯・ししゃも焼き 五目煮・すまし汁 みかん	ごぼうスティック 牛乳	ご飯・ひじき入りハンバーグ 小松菜のしのだ煮・みそ汁 りんご
5日 19日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	ちゃんぽん 大根の煮物 みかん	ホットケーキ・牛乳 【年長】みんなで作ろう ぼりぼりクッキー	ご飯・鮭のムニエル ポテトきんぴら・スープ りんご
6日 20日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・鶏の味噌照り焼き 根菜と切り昆布の煮物・すまし汁 みかん	焼き芋 牛乳	ご飯・炒り豆腐 かぼちゃ煮・みそ汁 りんご
7日 21日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	あんかけ鮭チャーハン チンゲン菜中華煮 みかん	菓子 牛乳	ご飯 おでん・みそ汁 りんご
8日 22日	(月)	パン・チーズ バナナ コーンポタージュ	ご飯・スパニッシュオムレツ ブロッコリーのソテー・スープ みかん	じゃがバター 牛乳	ご飯・岩石揚げ 白菜煮・みそ汁 りんご
9日 23日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	石狩うどん ごぼう煮 みかん	ヨーグルト お茶	ご飯・牛肉とポテトのホイル焼き 切り干し大根・みそ汁 りんご
10日 24日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	チャーハン・ポテトツナ煮 中華スープ・みかん ※24日お部屋でチキンライス作り	豆腐白玉団子(黒ゴマ) お茶	ご飯・いわしのみそ煮 もやしナムル・すまし汁 りんご
11日 25日	(木)	パン・みかん缶 チーズ ミックスキャロット	ご飯・豚肉の変わり焼き 高野豆腐・すまし汁 みかん	菓子 牛乳	カレーライス ブロッコリーサラダ りんご
12日 26日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	菜の花パスタ さつま芋とりんごバター煮 みかん	ボンデケーキ 牛乳	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	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・鯖の西京焼き 納豆和え・みそ汁 みかん	【バレンタイン】 ハートクッキー 牛乳	若布ご飯・豆腐とツナのバーグ 筑前煮・のっぺい汁 りんご
14日 28日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	豚丼 白菜スープ煮 みかん	菓子 牛乳	ご飯・米粉クリームシチュー フルーツポンチ

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：おこホットケーキ  
夕食：巻きすし
- 13日：行事食(バレンタイン) ハートクッキー  
24日：お部屋でチキンライス作り  
29日：おやつ たこ焼きパーティ

## 朝食パンのお買いもの



- 9日：Bグループ  
16日：Aグループ  
23日：Bグループ