

2月 食育だより

暦の上では立春を迎えますが、1年でいちばん寒い時期です。子ども達は寒さに負けず遊んでいます。暖かい春の陽気が待ち遠しいですね。

2月、3月は卒園するらいおんぐる一ぷのみんなからのリクエストメニューを取り入れています。大きくなって、こども園の給食を思い出してくれるとうれしいです。



節分



節分とは、春の始まりである「立春」の前日です。立春を新しい年の節目と考え、節分では前年の邪気を追い払い、幸せを招くためにさまざまな行事が行われます。

「豆まき」をする

「鬼は外、福は内」とい言いながら、炒った大豆(福豆)をまきます。豆まきのあとは、福豆を自分の年の数だけ食べて、一年の幸せを願います。



「ひいらぎいわし」を飾る

ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺して魔除けにします。いわしの臭いとひいらぎの針のよにとがった葉先で鬼を追い払うためとされています。



「恵方巻き」を食べる

「恵方」とは、その年の福を司る神様がいらっしゃる方向のことです。太巻き寿司を恵方に向かって丸ごと切らずに食べて、無病息災を願います。



食事のマナー

楽しくおいしく食事をするためには、正しい食事マナーを身に付けることが大切です。食事マナーが悪いと本人に悪気がなくても周りの人をいやな気持ちにさせてしまうこともあります。

食事の基本的なマナーを身につけるためにも、まず食事の環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。大人がお手本になって楽しい食卓にしましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗う
- 配膳や後片付けの手伝いをする
- テレビを消して食事をする
- 「いただきます」「ごちそうさま」を大人が気持ちを込めて言う
- 誰かと一緒に食べる
- 食卓を清潔にする



子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」「ごちそうさま」が言えているかな
- 正しい姿勢で食べているかな
(椅子や机の高さも大事です)
- お茶碗やお椀を上手に持っているかな
- 正しい持ち方で箸やスプーンを持っているかな
- 食器を大切に扱っているかな
- 口を閉じてモグモグと食べているかな
- 食べ物をボロボロこぼしていないかな

今月の献立に入っている郷土料理

とろろこんぶおにぎり (富山県)

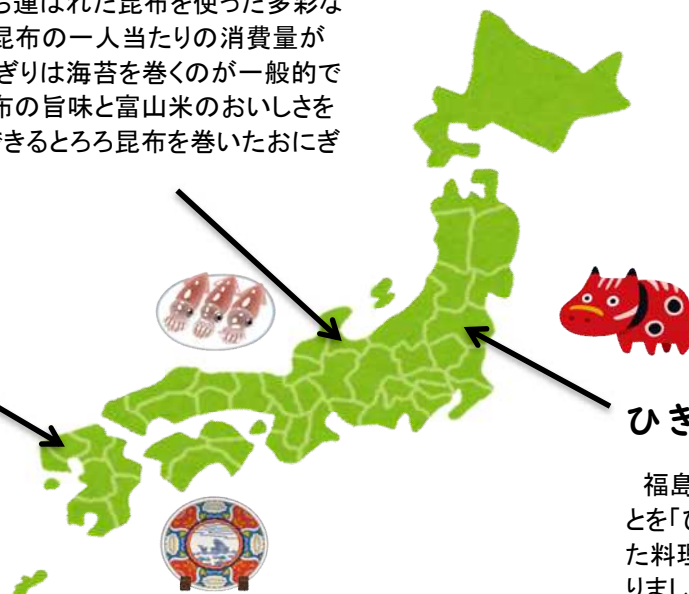
富山県は北海道から運ばれた昆布を使った多彩な郷土料理が生まれ、昆布の一人当たりの消費量が全国で1位です。おにぎりは海苔を巻くのが一般的ですが、富山県では昆布の旨味と富山米のおいしさを一緒に味わうことができるとろろ昆布を巻いたおにぎりが広く食されます。

シシリアンライス (佐賀県)

ご飯の上に甘辛いタレで炒めた牛肉と玉ねぎをのせ、その上にレタスやトマト、キュウリなどの生野菜を盛り付け、仕上げにマヨネーズをかけた料理です。まかない料理からメニュー化され、隣の長崎県の「トルコライス」に対抗し、同じ地中海の地名「シチリア(シシリー)」の名

ひきないり (福島県)

福島では、千切りにした大根や人参のことを「ひきな」と言います。それを炒めて作った料理なので「ひきないり」という名前になりました。あまじょっぱく味付けされているので、ご飯のおともにぴったりです。



2020年2月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
1	火	ほしいも とりにくとじゃがいものほっこりに あおなときのこのあえもの ごもくじる	きなこむしばん	こむぎこ、さとう、 あぶら、きなこ、 ぎゅうにゅう	とりにく、あつあげ ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、いんげん、こんにやく ほうれんそう、こまつな、しいたけ、えのき、 しめじ、にんじん にんじん、だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ
2	水	てつしお せんべい こーんぐりーむばすた ごぼうのさらだ きういふる一つ	みかん おかき		ういんなー	すばげてい、こーんすーぶのもと ごま	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう ごぼう、きゅうり、にんじん きういふる一つ
3	木	よーぐると じぶんでえほうまき いわしのかばやき ぼいるきやべつ せつぶんじる	すいとん	とりにく、こむぎこ、 ながいも、だいこん、 にんじん、ごぼう、ねぎ	ういんなー いわし だいた、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ かたくりこ さといも	きゅうり、のり しょうが きやべつ にんじん、だいこん
4	金	ねじねじ あげ まーぼーどうふ もやしのなむる にらたまじる	くだものぜりー		ぶたみんち、とうふ、みそ たまご	こめ かたくりこ ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ もやし、にんじん、きゅうり にら、にんじん
5	土	おべんとうもち					
7	月	ちーず ★ちきんなんばん むしやさい だいこんのみそしる	おれんじ ほしのせんべい		とりにく、たまご みそ	こめ かたくりこ、まよねーず	たまねぎ、ぼせり きやべつ、にんじん、こーん だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ
8	火	あかちゃん せんべい ししりあんらいす(さがけん) ようふうみそしる みかん	★いせうどん	うどん、ねぎ	ぎゅうにく ういんなー	こめ、まよねーず、はちみつ	たまねぎ、れたす、とまと、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにやく みかん
9	水	みかん ◇さばのやきづけ ぶろっこりー ひきないり(ふくしまけん) いなかじる	ほしいも かりんとう		さば あぶらあげ とりにく、とうふ、みそ	こめ	ねぎ、あおじそ、しょうが だいこん、にんじん ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
10	木	じゃこ しよくばん れたす ぶたにくのすばいしーいため くらむちやうだー ばなな	みれーびすけつと		ぶたにく あさり、ういんなー、ぎゅうにゅう、 すきむみるく	しよくばん かたくりこ、うすたーそーす、かれーこ じゃがいも、こむぎこ、ばたー	れたす たまねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、とまと、いんげん ばなな
11	金	けんこくきねんのひ					
12	土	おべんとうもち					
14	月	むらさきいも ちつぷ ◇いかだいこん あおなとささみのあえもの ぶたにくとじゃがいものみそしる	♪ちよこちつぷ くつきー	こむぎこ、さとう、 ばたー、ぎゅうにゅう、 ちよこちつぷ (①②ちよこちつぷなし)	いか とりさきみ ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも	だいこん、にんじん、こんにやく、ちくわ ほうれんそう、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
15	火	よーぐると ★やきそば ★やきぎょうざ れたす だいこんときくらげのちゅうかすーぶ	ふかしいも		ぶたにく	ちゅうかめん、やきそばそーす ぎょうざ	にんじん、たまねぎ、きやべつ れたす だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
16	水	ほしの せんべい とりそぼろのあつやきたまご ごもくひじき さといものみそしる	いよかん ひとくちおかき		とりみんち、たまご だいた、あぶらあげ あぶらあげ、みそ	こめ さといも	ねぎ こんにやく、にんじん、ひじき たまねぎ、ねぎ
17	木	りんご たらのやさいむし ごまみそしる ちーず	ぴざとーすと	しよくばん、ういんなー、 たまねぎ、びーまん、 けちやつぷ、ちーず	たら あぶらあげ、みそ ちーず	こめ さといも、ごま、ごまあぶら	はくさい、ねぎ、しめじ、にんじん、ゆず だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ
18	金	ふわふわ ちつぷ ちきんかれー ぱりぱりつなさらだ おれんじ	ぼたぼたやき		とりにく つな	こめ、じゃがいも、かれーるう まよねーず、こーんふれーく	たまねぎ、にんじん、にんにく れたす、きゅうり、こーん、にんじん おれんじ
19	土	おわかれかい					
21	月	さくっと あられ ◇わかさぎのてんぷら こうどうふのふくめに なのはなのすまじる	りんご うのはなくつきー		わかさぎ こうどうふ	こめ てんぷらこ はなふ	にんじん、きぬさや、ほししいたけ なのはな
22	火	ちーず はつぼうさい てつくりしゅうまい はるさめすーぶ	おにまんじゅう	こむぎこ、さつまいも、 じょうしんこ、さとう	ぶたにく ぶたみんち ろーすはむ	こめ しゅうまいのかわ、ごまあぶら はるさめ	はくさい、たけのこ、しょうが、にんじん、たまねぎ ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ きゅうり
23	水	てんのうたんじょうび					
24	木	おれんじ ろーるばん ★まかにぐらたん かいそうさらだ だいこんのすーぶ	とろろこんぶ おにぎり (とやまけん)	こめ、とろろこんぶ	とりみんち、ぎゅうにゅう、ちーず えび ぶたにく	ろーるばん まかに、こむぎこ、ばたー、ばんこ あおじそどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、かいそう だいこん、にんじん、みつば
25	金	むらさきいも せんべい ばーべきゅーちきん じゃがいものころころさらだ やさいのとまとのすーぶ	けーき	こむぎこ、たまご、 ばたー、さとう、 ほいつぶぐりーむ (たんじょうじ:いちご)	とりにく ういんなー	こめ ちゅうのうそーす じゃがいも、まよねーず	ばぶりか、ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ、 しょうが、りんご にんじん、えだまめ たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと
26	土	おべんとうもち					
28	月	かぼちゃ ぼーろ ◇いりどり こまつなとじゃこのごまあえ とうふとわかめのみそしる	よーぐると		とりにく ちりめんじゃこ とうふ、みそ	こめ さといも ごま	えだまめ、にんじん、こんにやく、れんこん、 ほししいたけ こまつな ねぎ、わかめ

誕生会

* _____ は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名の後ろに(県名)がついているメニューは子どもたちに紹介する都道府県の料理です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * ★印がついているメニューは、らいおんぐるーぶのリクエストメニューです。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。