



食育だより



節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。子どもたちもだんだんと大きくなってきて、お兄さん、お姉さんになってきましたね。

恵方巻きとは、福を巻き込んだ太巻きを、恵方(その年の縁起のよい方角)を向いて願い事をしながらまるかじりするという、関西からの広まった風習。

2022年の方角…北北西やや



福を呼び 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品)…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

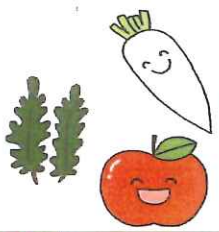


体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のからない消化の良いものを与えましょう。





2月のメニュー



令和4年 松島こども園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(火)	玄米ご飯 かわいいの揚げ煮 いんげん炒め 人参しりしり 牛乳 おつゆ麩のみそ汁 フルーツヨーグルト	白身魚 卵 みそ 生クリーム ヨーグルト 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋 バター	いんげん 生姜 人参 玉ねぎ なら 白菜 大根の葉 果物缶	スイートポテト
2日(水)	もずく丼 キャベツのごま和え イナムルチ汁 果物 牛乳	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく 小麦粉 油	ピーマン パプリカ 生姜 キャベツ ブロッコリー 椎茸 大根 ねぎ 果物	サーターアランダギー
3日(木)	大豆ご飯 魚の西京焼き 青菜ソテー けんちん汁 果物 牛乳	豚肉 白身魚 大豆 鶏肉 ツナ わかめ さつま揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	小松菜 里芋 大根 人参 椎茸 えのき ねぎ 白ねぎ 生姜 果物	鬼さんクッキー
4日(金)	麦ご飯 とんかつ コールスロー ひじき炒め煮 冬瓜のみそ汁 果物 牛乳	豚肉 卵 スキムミルク ひじき さつま揚げ わかめ 厚揚げ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 パン バター	キャベツ コーン にんにく 人参 もやし いんげん 冬瓜 果物	きな粉クリームトースト
5日(土)	ご飯 肉野菜炒め 豆腐の味噌汁 果物 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 ごま たい焼き	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン チンゲン菜 果物	たい焼き
7日(月)	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー クーペイリチー 南瓜のみそ汁 果物 牛乳	鶏肉 昆布 豚肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ こんにやく 油 小麦粉 バター 小豆	ブロッコリー 生姜 にんにく 人参 切干大根 南瓜 玉ねぎ 豆苗 果物	小倉スコーン
8日(火)	黒米ご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめん汁 果物 牛乳	さば みそ 糸かつお 鶏肉 大豆 ねぎ ウインナー チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 そうめん くず粉 紅芋粉	オクラ 生姜 大根 人参 椎茸 果物 いんげん ねぎ 玉ねぎ ピーマン	紅芋くずもち
9日(水)	お弁当会				大学芋
10日(木)	麦ご飯 白身魚のケチャップあん ブロッコリー パパイアイリチー 豚汁 果物 牛乳	白身魚 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 強力粉 黒糖	ブロッコリー 生姜 パパイア 人参 なら 大根 ごぼう 白ねぎ 果物	黒糖アガラサー
11日(金)	建国記念日の日(公休日)				
12日(土)	ご飯 麻婆豆腐 コーンスープ 果物 牛乳	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛 乳	米 ごま油 砂糖 ごま たまごボーロ	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ なら コーン にんにく 生姜 ほうれん草 果物	たまごボーロ
14日(月)	タコライス ハートのコロッケ パンプキンスープ 果物 牛乳	合挽きミンチ チーズ 豆乳 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 砂糖 コロッケ 油 バター	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 南瓜 果物缶	ココアクッキー
15日(火)	玄米ご飯 魚のコーンマヨ焼き いんげんソテー ひじきのごま和え 豆乳さつま汁 果物 牛乳	白身魚 粉チーズ ひじき ツナ 油揚げ みそ 豆乳 卵 ハム チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 マヨネーズ バター 砂糖 ごま さつま芋	いんげん 切干大根 人参 きゅうり 大根 人参 ねぎ 玉ねぎ 果物	オニオンブレッド
16日(水)	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかかあえ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 果物 牛乳	ささみ 卵 糸かつお 厚揚げ 豚肉 みそ クリームチーズ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス	にんにく 小松菜 人参 いんげん ごぼう かぶ ねぎ 果物	チーズ蒸しパン
17日(木)	玄米ご飯 レバーのゴマソース 粉ふき芋 野菜炒め 白菜のみそ汁 果物 牛乳	豚レバー 青さのり ちくわ 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 バター パン	ほうれん草 生姜 人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 大根の葉 果物	お絵かきパン
18日(金)	沖縄そば モロヘイヤの納豆和え さつま芋のごま煮 果物 牛乳	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま	ねぎ モロヘイヤ 人参 ほうれん草 果物	野菜いなり
19日(土)	チャーハン 豆腐の中華スープ 果物 牛乳	ウインナー ささみ 豆腐 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 クラッカー ジャム	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 コーン 果物	クラッカーサンド
21日(月)	たけのこご飯 魚のポテト焼き 果物 かりかりきゅうり キャベツのみそ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 白身魚 牛乳 青さのり みそ おから 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃが芋 バター ごま油 ごま 小麦粉	たけのこ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 果物 レーズン	おからマドレーヌ
22日(火)	☆カレーパーティー☆ カレーライス ブロッコリーサラダ わかめとコンスープ 果物 牛乳	鶏肉 チーズ わかめ 卵 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 小麦粉 ごま バター 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン グリンピース ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ 果物	セサミクッキー
23日(水)	天皇誕生日(公休日)				
24日(木)	スパゲティナーナボリタン ごぼうサラダ 青菜のスープ 果物 牛乳	ウインナー 枝豆 ささみ ひじき みそ のり 牛乳	スパゲティナー バター マヨネーズ ごま 砂糖 米 油	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ごぼう 小松菜 コーン えのき 果物	油みそおにぎり
25日(金)	☆お誕生日会☆ オムライス ポテトサラダ 牛乳 ミネストローネ デザート	鶏肉 卵 枝豆 ウインナー 牛乳	米 バター じゃが芋 マヨネーズ マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン パプリカ キャベツ いんげん トマト パセリ 果物缶	ぼたぼた焼き
26日(土)	ビビンバ丼 ゆし豆腐 果物 牛乳	豚肉 みそ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 今川焼き	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 ねぎ 果物	今川焼き
28日(月)	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物 牛乳	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物	コーンフレーククッキー

※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

