

## 2月 給食だより

いおうほいくえん

## 2月の目標

## 正しい食事のマナーを身につけよう

## 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

## どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい」感覚を作っていきます。

## なぜには消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは、水分を多めにし、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでも大丈夫です。

## おやつの量と与える時間

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15% (100～200kcal程度)です。おやつでどんなに身体に良い物を食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。

- ・一日1～2回
- ・なるべく昼食と夕食の中間(3時)に
- ・食事の直前には与えない

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	水	鮭のチャンチャン焼き・きゅうりの変わり漬け・そうめん汁・黄桃缶	鉄ウエハース	プチボルガ
2	木	ほうれん草のオムレツ・じゃこ納豆・ベーコンのスープ・みかん缶	魚せんべい	★ごまボーロ
3	金	みそ焼肉・ツナしりしり・すまし汁・キウイ 	クラッカー	★恵方巻
4	土	ちゃんぽん・パイン缶	いりこ	サッポロバーベキュー
6	月	ビーフシチュー・ボイルブロッコリー・トマト・みかん	棒チーズ	チョコチップパン
7	火	魚の揚げ漬け・ひじき納豆・豆腐の味噌汁・フルーツカクテル缶	ポテトせんべい	★かぼちゃあべかわ
8	水	ミートオムレツ・コールスロー・コーンチャウダー・黄桃缶	ハーベスト	★おからもちの磯辺焼き
9	木	鬼さんライス・コンソメスープ・盛り合わせサラダ・りんご 	ヨーグルト	ゼリー せんべい
10	金	鮭のタルタル焼き・栄養金平・きのこの味噌汁・みかん缶	バナナ	★チーズケーキ
13	月	ソーセージのソテー・小松菜の胡麻和え・茶碗蒸し・キウイ	鉄ウエハース	★サクサク野菜クラッカー
14	火	八宝菜・蒸しシューマイ・南瓜の含め煮・黄桃缶	プリン	★チョコスノーボール
15	水	鶏肉の柔らか煮・のり納豆・すり身のお吸い物・りんご	ポテトせんべい	★きな粉バナナ
16	木	さばの塩焼き・みそ炒め・中華スープ・オレンジ 	いりこ	★もちもちチーズパン
17	金	肉じゃが・バンサンスー・トマト・黄桃缶	ビスケット	コーンフレーク
18	土	きつねうどん・わかめごはん・みかん缶	クラッカー	スナックさやえんどう
20	月	ししゃもの胡麻焼き・チーズ納豆・春雨のお吸い物・バナナ	カルシウムウエハース	★アメリカンドッグ
21	火	具だくさん厚焼き卵・わかめの酢の物・白菜スープ・黄桃缶	ヨーグルト	★シリアルおこし
22	水	チキンカレー・野菜サラダ・トマト・みかん 	ハーベスト	★小倉蒸しパン
24	金	メンチカツ・ほうれん草の胡麻和え・かきたま汁・フルーツカクテル缶	バナナ	★おふラスク
25	土	ツナコーンバター醤油パスタ・クロワッサン・パイン缶	鉄ウエハース	おにぎりせんべい
27	月	麻婆豆腐・粉ふきいもの昆布和え・トマト・バナナ	棒チーズ	★フレンチトースト
28	火	豚肉の生姜焼き・カリフラワーサラダ・味噌けんちん汁・みかん缶 	魚せんべい	★ごまじゃこクッキー

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。

誕生会です。

新メニューです。

★は手作りおやつです。