

# 行事予定と献立 2月

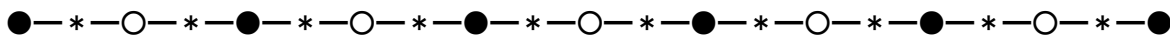
2021.1.27

認定こども園みゆき 栄養士 兵頭幸恵

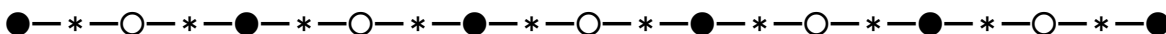
日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1月	発育計測	白飯	チーズオムレツ やさいソテー ビーフンチュースープ パインアップル	わらびもち	おやつぎょうざ
2火	春を待つ会(節分)	小豆 ごはん	さかなのごまあげ ほうれんそうのおかかあえ けんちんじる バナナ	グレープ寒天	きなこラスク
3水	りす&くま全体練習②	白飯	たにんどん すのもの みかん	カルシウムトースト	サブレ
4木	ぞう米炊き①	白飯	とりにくのはちみつしょうがやき マカロニサラダ ゆでやさい とうふじる オレンジ	じゃがいももち	小松菜の蒸しパン
5金	絵本貸し出し 避難防犯安全指導①	麦ごはん	さかなのコーンマヨネーズやき きりぼしだいこんのにつけ はくさいのぐだくさんじる バナナ	パインケーキ	ひじきかりんとう
6土		白飯	とりそぼろどん もやしのあえもの オレンジ	セサミパイ	チーズケーキ
7日					
8月	うさぎ&ぞう全体練習②	白飯	ポークカレー あまずはくさいのかりかりじゃこのせ みかん	クラッカーピザ	アーモンドトースト
9火	りす&くま全体練習③	親子 うどん	おやこうどん こまつなののりあえ オレンジ	あられ麩	納豆チャーハン
10水	保健食育指導	麦ごはん	レバーのごまみそあえ かみかみあえ きのこじる バナナ	野菜ジュース寒天	ヨーグルトパン
11木	建国記念の日				
12金	移動図書館(ぞう) 布団持ち帰り	白飯	ムニエル〜タルタルソースかけ〜 マッシュポテト ゆでブロッコリー ベジタブルスープ オレンジ	チーズ蒸しパン	きなこクッキー
13土	生活発表会 (りす・くま組) 予定	白飯	のっぺいじる ほうれんそうのごまあえ みかん	セサミトースト	ソーセージパイ
14日					
15月	交通安全指導	じゃこ菜 ごはん	れんこんハンバーグ かにずあえ みそしる バナナ	ジャムパン	スイートポテト チップス
16火	うさぎ&ぞう全体練習③	白飯	マーボー豆腐どん ちゅうかあえ みかん	バナナケーキ	ピーナツクッキー
17水	医科健診13:30〜 尿検査キット持ち帰り	麦ごはん	さかなのヨーグルトみそやき うのはないり きゅうりのおかかあえ なめこじる オレンジ	豆乳くずもち	チーズスティック
18木	尿検査(未検査児)	白飯	かにたま はるさめサラダ もずくスープ バナナ	おさつごま焼き	じゃこマヨトースト
19金		白飯	とりにくのたつたあげ ポテトサラダ きのこじる パインアップル	オレンジ蒸しパン	しょうゆ焼きそば
20土	生活発表会 (うさぎ・ぞう組) 予定	白飯	とんじる こまつなとじゃこのしおいため みかん	ホットケーキ	ごませんべい
21日					
22月	避難防犯安全指導②	麦ごはん	さかなのさざれやき はくさいとほうれんそうのおかかあえ いなかじる バナナ	スティックパイ	小倉カステラ
23火	天皇誕生日				
24水	ぞう米炊き②	白飯	にくじゃが ブロッコリーのおかかあえ なつとうのいそあえ みそしる オレンジ	もちもちパン	たこボール
25木	誕生日会	ケチャップ ライス	エビフライ スパゲティサラダ ベーコンとはくさいのスープ パインアップル	チーズ スティックパイ	おから カップケーキ
26金	絵本読み聞かせ(未定) 布団持ち帰り 月刊絵本持ち帰り 絵本貸し出し 口座振替(JA)	白飯	まつかぜやき こまつなのにびたし かぼちゃのあまに かきたまじる バナナ	ポンデケージョ	オレンジゼリー
27土		白飯	ホワイトシチュー だいこんとツナのサラダ オレンジ	シュガートースト	中華風クッキー
28日					

もうすぐ立春。暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続いています。そんな寒さをはねのけて、園庭を走り回ったり、縄とびをしたりと子どもたちは毎日元気いっぱいです。福山市内でも新型コロナウイルスのクラスターが複数発生するなど感染が拡大し続けています。引き続き、マスク着用、手洗い・うがい、加湿・換気の徹底など一人ひとりができる取り組みをしながら、規則正しい生活リズムを身につけて、元気にこの冬を乗り切りましょう！！

また、発表会に向けて毎日活動していますので、お腹の底から力いっぱい声を出すためにも、しっかり朝ごはんを食べて元気に保育所に来て下さいね。



さて、2月の食育指導は「生活リズムを整えよう」についてお話する予定です。私たちの生活リズムは昼は活動し、夜は休息するというリズムで生活することが健康のために望ましいとされています。しかし、現代の私たちの生活は24時間営業のお店も増えるなど夜も活動しやすい環境で暮らしているため、大人だけでなく子どもも夜更かしや生活リズムの乱れが問題となっています。子どもたちにとっての睡眠は心身を休息させると共にからだを作り、脳を発達させる役割があります。睡眠を十分にとらないでいると脳の機能が低下して、ちょっとしたストレスにも弱くなり、集中力が低下したりホルモンのバランスなども崩れてしまいます。また、成長過程にある幼児期は生活のリズムの基礎を作る重要な時期ですので、規則正しい生活習慣を身につけることはとても大切なことです。生活リズムを整えるための合言葉は『早寝早起き朝ごはん』です。朝は気持ちよく目覚め、ご飯をしっかり食べてよく遊び、夜はぐっすり眠るという繰り返しの習慣づけて、「こころ」と「からだ」の健康につなげましょう。



## 今年124年ぶりに2月2日は節分



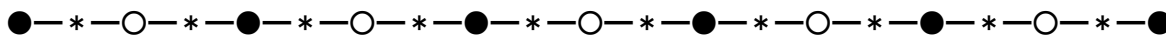
1月20・21日ごろの大寒が過ぎると、いよいよ春到来です。冬から春への季節の変わり目が立春ですが、その前日のことを季節の節を分けるといった意味で「節分」と呼んでいます。今年、2021年の節分は明治30年(1897年)以来124年ぶりに「2月2日」になります。地球が太陽の周りを1周すると1年ですが、1周にかかる時間は厳密には365日ではなく365日と約6時間かかります。わずかなズレを調節するためにうるう年がありますが、地球が立春の位置を通過する時間単位で見るとわずかに揺らぎがあるため、立春の日付が前後します。立春の日付が前後することに合わせて、前日の節分も動くことになるので2月4日や2月2日になることがあります。2月2日の節分は、2022年には2月3日へ戻りますが、2025年から4年ごとに再び2月2日が続く、今世紀末にかけて頻度が増えていくとされています。豆をまき、イワシの頭をひいらぎに刺して門口に置き、邪気や災難を払い清めます。この時期は、季節の変わり目で不順な天候が続くため、病気になりやすく、「体の中から邪気(病気)を追い払う」といった願いも込められています。

### ●豆まき

豆まきは「魔目(鬼の目)」に豆を投げて「魔滅(魔を滅する)」、鬼を追い払って福の神を迎え豆を年の数だけ食べます。一年の無病息災を願うという意味があり、邪気をはらい清めます。豆まきの豆にはなぜ煎り豆を使い、生豆を使わないかという「拾い忘れ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。

### ●イワシ

地方によっては、焼いたイワシやメザシの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べるといふ風習があります。焼いたときのおいで鬼を追い払うという意味があり、またイワシは栄養が豊富なので、昔から悪いことを追い払う力があるとされていました。



### おやつメニュー紹介

### ～えびせんべい～

#### 材料(1人分)

・桜えび(素干し).....2g	・塩.....0.02g
・薄力粉.....10g	・砂糖.....0.5g
・片栗粉.....4g	・こしょう.....0.01g
・ベーキングパウダー.....0.5g	・水.....10g
	・食油.....6g

#### 作り方

- ①桜えびは包丁で細かく刻む。
- ②ボールに桜えび・薄力粉・片栗粉・ベーキングパウダー・塩・砂糖・こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③②に水を加えて耳たぶぐらいのかたさに練ったら、ラップをして30分以上ねかせる。
- ④台に打ち粉をして、③を少しずつちぎり取り、両手で5～6mmになるまでひも状にのばして、4～5cmの長さで切る。
- ⑤170℃の油で、色づくまでじっくりと揚げる。