

行事予定と献立 2月

2020.01.29

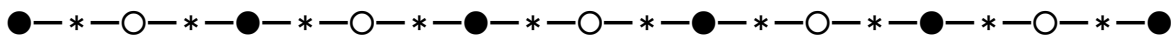
みゆきほいくしよ 栄養士 兵頭幸恵

日にち	ぎょうじ	ししょく	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 土		白飯	やき豆腐のふくめに こまつなののりあえ オレンジ	さつまいもケーキ	サブレ
2 日					
3 月	はる ま かい 春を待つ会	白飯	さかなのごまあげ はくさいとほうれんそうのひたし さつまじる バナナ	ボンデケーキ	きな粉ラスク
4 火	はっぴようかいぜんたいれんしゅう 発表会全体練習②	中華丼	ちゅうかどん ちゅうかあえ オレンジ	カルシウムトースト	ちんすこう
5 水	はついく けいそく 発育計測	麦ごはん	さかなのゆうあんやき きりぼしだいこんのにつけ はくさいのぐだくさんみそしる バナナ	スティックパイ	スイートポテト チップス
6 木		白飯	とりにくのねぎソースかけ マカロニサラダ ふゆやさいスープ オレンジ	りんご寒天	ピザトースト
7 金	ほけんしよくいく しどう 保健食育指導 えほんか だ 絵本貸し出し	白飯	おでん ブロッコリーのおかかあえ パインアップル	おさつごま焼き	しょうゆ焼きそば
8 土		白飯	ぶたにくとキャベツのいためもの フライドおさつ みかん	あられ麩	チーズ スティックパイ
9 日					
10 月	しよひ ふくろ はいふ 諸費袋配布	白飯	さかなのわううマヨネーズやき ひじきのにつけ かぼちゃじる バナナ	マカロニの あべかわ風	納豆チャーハン
11 火	建国記念日				
12 水	はっぴようかいぜんたいれんしゅう 発表会全体練習③ にようけんさ も かえ 尿検査キット持ち帰り	肉うどん	にくうどん ほうれんそうとしゅんぎくのごまあえ オレンジ	きな粉入り 豆乳蒸しパン	おさつパイ
13 木	にようけんさ みけんさ じ 尿検査(未検査児) いどう としよかん 移動図書館(ぞう)	麦ごはん	さかなのごもくあんかけ キャベツのしおこんぶづけ もずくじる バナナ	シュガートースト	レアヨーグルト ケーキ
14 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	白飯	オムレツ ゆでブロッコリー やさいスープ パインアップル	野菜ジュース寒天	クッキー
15 土	せいかつはっぴようかい 生活発表会 (りす・うさぎ・くま・ぞう)	じゃこ菜 おにぎり	のっぺいじる かにずあえ みかん	セサミパイ	コーンとチーズの パンケーキ
16 日					
17 月	ひなんくんれん 避難訓練	白飯	ムニエル～タルタルソースかけ コーンとこまつなのいためもの カレースープ オレンジ	クラッカーピザ	小倉カステラ
18 火	しゅうごうしゃんさつえい クラス集合写真撮影 こめた ぞう米炊き①	小豆 ごはん	ちくぜんに ブロッコリーのゆかりあえ かきたまじる パインアップル	豆乳くずもち	コーンマヨ トースト
19 水		白飯	とりにくのはちみちつしょうがやき わふうサラダ きのことじる バナナ	じゃがいももち	洋風おこし
20 木	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	白飯	さかなのあまずづけ だいこんとあつあげのにも みそしる バナナ	オレンジ蒸しパン	にんじんご飯
21 金	えほんか だ 絵本貸し出し	麦ごはん	かにたま はるさめサラダ とうふのちゅうかふうスープ オレンジ	もちもちパン	チーズスティック
22 土		白飯	とりそぼろどん もやしのあえもの バナナ	カルシウムパイ	ヨーグルト アップルケーキ
23 日	天皇誕生日				
24 月	振替休日				
25 火	しげんかいしゅう ほこしゃかい 資源回収(保護者会) こめた ぞう米炊き②	麦ごはん	にくじゃが なつとうのいそあえ みそしる オレンジ	変わりくずもち	マーラーカオ
26 水	たんじょうび かい 誕生日会 しんいちねんせいぶつはんはんばい 新一年生物品販売(御幸)	ツナ ピラフ	チーズハンバーグ スパゲティサラダ ウインナーとはくさいのスープ パインアップル	オレンジ寒天	中華風クッキー
27 木	ほうはんくんれん ふしんしゃ 防犯訓練(不審者)	白飯	さかなのてりやき れんこんのごもくきんぴら なめこじる オレンジ	ジャムパン	スイートポテト
28 金	えほんよ き 絵本読み聞かせ(ぞう) げっかんえほんふとんも かえ 月刊絵本・布団持ち帰り	白飯	さかなのすぶたふう こまつなのなめたけあえ もずくスープ バナナ	ヨーグルト パンケーキ	ごぼうと鶏肉の 炊き込みごはん
29 土	ほいく さんかんこんだんかい 保育参観・懇談会 (めだか・ひよこ・ぞう)	白飯	ホワイトシチュー あまはくさいのかりかりじゃこのせ オレンジ	セサミトースト	パルミエ

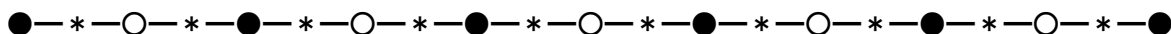
* 白飯を持参される方は太枠日以外は白飯を持参して下さい。

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。ニュースでも話題になっていますが、海を隔てて隣の国、中国を中心に新型コロナウイルスによる肺炎が広がり問題になっています。福山市内でもインフルエンザや嘔吐・下痢などの胃腸炎が流行しているようです。うがい手洗いをしっかりし、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、ご飯をしっかりと食べてよく遊び、夜はぐっすり眠るといった繰り返しを習慣づけて、「こころ」と「からだ」の健康につなげましょう。



2月3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。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

～ねぎ焼き～

材料1人分

- | | |
|--------------------|----------------|
| ・ねぎ・・・・・・・・20g | ・天かす・・・・・・・・5g |
| ・薄力粉・・・・・・・・10g | ・お好みソース・・6g |
| ・長いも・・・・・・・・5g | ・マヨネーズ・・・・・3g |
| ・卵・・・・・・・・.....10g | ・あおのり粉・・0.01g |
| ・水・・・・・・・・.....13g | |

作り方

- ①ねぎは小口切り、長いもはすりおろす。
- ②①と溶いた卵、水・薄力粉・天かすの順に材料を入れ混ぜ合わせる。
- ③ホットプレートで焼く。
- ④焼きあがったら、ソース、マヨネーズ、青のり粉をのせる。