

行事予定と献立 2月

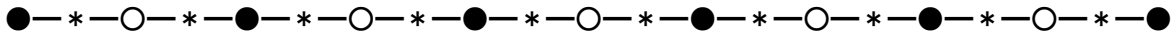
2023.1.26

認定こども園みゆき 栄養士 山本 栞

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	水 はついきけいそく 発育計測	むぎ ごはん	さかなのゆうあんやき スティックきゅうり きりぼしだいこんのにつけ ぐだくさんじる バナナ	オレンジ かんてん	スイートポテト
2	木 りす・くま組全体練習①	ごはん	まつかぜやき じゃこサラダ すましじる オレンジ	かわりくずもち	やきそば
3	金 はるま かいせつぶん 春を待つ会(節分) ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導① えほんか だ 絵本貸し出し	ごはん	さかなのかばやきふう のっぺいじる ほうれんそうとしゅんぎくのごまあえ みかん	クラッカーピザ	おはぎ
4	土	ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ バナナ	ウエハース	こまつなの むしパン
5	日				
6	月	ごはん	チーズオムレツ スパゲティソテー ゆでやさい はくさいのスープ オレンジ	もちもちパン	あずきパイ
7	火 うさぎ・ぞう全体練習①	じゃこな ごはん	コロッケ いときりこんぶのにつけ しおもみきゅうり きのこじる バナナ	ジャムサンド	レアヨーグルト ケーキ
8	水 いかけんしん 医科健診13:30～ こめた ぞう米炊き①	ごはん	さかなのチーズやき コンソメスープ もやしとピーマンのソテー みかん	キャロット ケーキ	あおりんご ゼリー
9	木 ほけんしよくいくしどう 保健食育指導	むぎ ごはん	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ ゆでやさい かきたまじる オレンジ	きなこいり とうにゅう むしパン	しょくぱん オムレツ
10	金 りす・くま組全体練習② いどうとしよかん 移動図書館(ぞう組) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ぎゅうどん きゃべつのおこんぶづけ バナナ	セサミパイ	どらやき
11	土 けんこく きねんび 建国記念日				
12	日				
13	月 こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	むぎ ごはん	かきあげ すのもの すましじる オレンジ	ピーナッツ クリームパン	パルミエ
14	火 りす・くま組 せいかつ はっぴょうかい 生活発表会	カレー うどん	カレーうどん あまずはくさいのカリカリじゃこのせ バナナ	せんべい	にんじんごはん
15	水 うさぎ・ぞう全体練習②	ごはん	おでん ブロッコリーのおかかあえ みかん	グレープ かんてん	ココアケーキ
16	木	ごはん	ぶたにくときゃべつのためもの オレンジ じゃがいものオープンやき もずくスープ	ヨーグルトあえ	たこボール
17	金	ごはん	さかなのかおりフライ スパゲティサラダ ゆでやさい ポトフ バナナ	とうにゅう くずもち	コーンマヨ トースト
18	土 うさぎ・ぞう組 せいかつ はっぴょうかい 生活発表会	ごはん	たにんどん もやしのあえもの オレンジ	ホットケーキ	アップルパイ
19	日				
20	月 ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導② せいきゅうしよはいふよてい 請求書配布予定	ごはん	たまごののやまやき こまつなののりあえ みそしる バナナ	おさつごまやき	ちゅうかふう クッキー
21	火 こめた ぞう米炊き②	じゃこ わかめ ごはん	とりにくのねぎソースかけ マッシュポテト ゆでやさい たまごスープ みかん	りんごかんてん	イタリアン トースト
22	水 えほんよ き 絵本読み聞かせ(ぞう組) えほんか だ 絵本貸し出し	むぎ ごはん	さかなのマヨネーズやき ひじきのにつけ さつまいものあまに すましじる オレンジ	カルシウム トースト	アメリカン ドック
23	木 てんのう たんじょうび 天皇誕生日				
24	金 ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる バナナ	わらびもち	チーズケーキ
25	土	ごはん	いためビーフン さつまいものオープンやき オレンジ	シュガーパイ	ごませんべい
26	日				
27	月 たんじょうびかい 誕生日会 こうざふりかえ 口座振替(JA)	えだまめ ごはん	エビフライ マカロニサラダ ゆでやさい ベジタブルスープ いちご	チーズむしパン	チョコチップ クッキー
28	火 げっかん えほんも かえ 月刊絵本持ち帰り	うめ ごはん	さかなのてりやき うのはないり きゅうりのおかかあえ けんちんじる バナナ	やさいジュース かんてん	ピザトースト

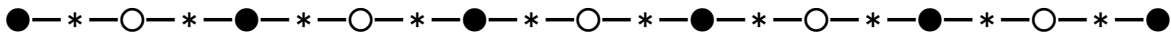
もうすぐ立春。暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続いています。そんな寒さもはねのけて、園庭を走り回ったり、縄跳びをしたりと子どもたちは毎日元気いっぱいです。寒さや乾燥が気になる時期ですが、感染症・風邪やインフルエンザに負けず引き続きマスクの着用、手洗い・うがい、加湿・換気の徹底など一人ひとりができる取り組みをしながら規則正しい生活リズムを身に着けて、元気に冬を乗り切りましょう！！

また、発表会に向けて毎日活動していますのでしっかり朝ごはんを食べて元気に保育所に来てくださいね。



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。子どもたちにとっての睡眠は、心身を休息させると共に身体をつくり、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、ごはんをしっかり食べて、よく遊び夜はぐっすり眠るという繰り返しを週間づけて、「こころ」と「からだ」の健康につなげましょう。



2月3日は節分の日



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。

～大豆の力～

節分といえば「豆まき」ですよ。豆まきでも使う「大豆」にたくさんの栄養が含まれています。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、たんぱく質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボン等も含まれています。豆腐・納豆・きな粉・味噌・おからなど、大豆からできる食材はたくさんありますね。健康のためには1日1回、大豆製品を食べるといいと言われています。ぜひ色々な食材から大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な体作りをしていきましょう！

恵方巻を食べるときは「南南東」

恵方巻きとは、節分の夜にその年の恵方を向いて無言で食べると縁起が良いとされている、巻き寿司のことです。福を巻き込む恵方巻を福が逃げないように無言で食べるという習慣がここ数年で定着しています。恵方巻を食べることは、節分にする行事として豆まきに匹敵する行事となっています。

● 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义があり、邪気を払い清めます。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

● 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う風習があります。焼いたときのおいで鬼を追い払うという意义があり、またイワシは栄養が豊富なので、悪いことを追い払う力があるとされていました。

