

2月いただきますだよ！

2025. 1. 31
せんにしのおか

		行 事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	土		・にくじゃが ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・おちゃ ・チーズパイ
2	日	節分			
3	月		・せつぶんごはん ・さばのしおやき ・ちくぜんに ・はくさいとほうれんそうのあえもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・きなこドーナツ
4	火		・とりのカレーやき ・れんこんのごまマヨサラダ ・かぼちゃのグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・おちゃ ・カルピスポンチ
5	水		・さかなのユーリンチーふう ・ちゅうかサラダ ・ブロッコリーのおかかあえ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ピザトースト
6	木		・カレーライス ・マカロニサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・いちごマドレーヌ
7	金		・さけのなんぶやき ・はくさいのしおこんぶあえ ・しみしみだいこん ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・シュガーパイ
8	土		・シャンハイやきそば ・ばいにくサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・おちゃ ・レモンラスク
9	日				
10	月		・さわらのさいきょうやき ・きんぴられんこん ・ごまずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしぱん	・おちゃ ・いちごレアヨーグルトケーキ
11	火				
12	水		・きんばふうまぜごはん ・ヤンニョムチキン ・リャンパンサンスー ・あおのりポテト ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
13	木		・ごもくに ・ほうれんそうのなめたけあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・マーラーカオ
14	金		・さかなのチーズやき ・ブロッコリーのソテー ・はくさいとりんごのサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・オートミールクッキー
15	土		・スタミナいため ・ちゅうかサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・あんまん
16	日				
17	月		・マーボーどん ・たんざくサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・だいがくいも
18	火		・カレーのパンこやき ・キャロットグラッセ ・コールスロー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・セサミパイ
19	水		・ニラとぶたにくのみそいため ・わふうサラダ ・かぼちゃのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・オレンジケーキ	・スキムミルク ・フレンチトースト
20	木	誕生日会	・コーンピラフ ・エビフライ～オーロラソースかけ～ ・さっぱりりんごサラダ ・ゆでブロッコリー ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0.1.2さいとうにゅうケーキ)
21	金		・チンジャオロース ・じゃがいものオープンやき ・ちゅうかスープ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・キャロットケーキ	・スキムミルク ・チーズクッキー
22	土		・とうふのふくめに ・ちくわとやさいのあえもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・スティックパン	・おちゃ ・フルーチェ
23	日				
24	月				
25	火		・さかなのかばやき ・はるさめサラダ ・こふさいも ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・りんごケーキ
26	水		・ビビンバふうごはん ・じゃこサラダ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・シスコインクッキー
27	木		・カレーのタルタルソースかけ ・きりぼしだいこんのサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・ヨーグルトケーキ
28	金		・わかどりのちゅうかふういため ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・オニオンツナトース

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

暦の上では「春」ですが、寒い日が続き、暖かい春の日差しがまだ少し遠いようです。

園庭に出ると吐く息が白くなり、春の訪れが待ち遠しいですが、子どもたちは、お友だちと元気よく走ったり、縄跳びをしたりしながら、たくさん身体を動かしています。インフルエンザやコロナウイルスなど、感染症に負けない丈夫な体を作る為にも手洗いうがいをし、しっかりと食事をとり、こまめに運動することを心がけていきましょう！



2月の食育テーマ



生活リズムを知ろう！

今月の食育のテーマは、「生活リズムを知ろう」です。

お正月で美味しいものや面白い番組を見てすごしたお友だちもいると思いますが、食生活や睡眠は規則正しくとれているか、乱れてはいないかどうか、今一度、生活リズムを見直してみましょう！



『生活リズムに関わる大切な3つの要素』

- ◎睡眠…寝ることによって元気いっぱいに遊んだ子どもたちの体を休めます。子どもが成長していくためにはしっかりと睡眠をとることが重要です。
- ◎食事…元気に体を動かすために必要なエネルギー源です。こども園では子どもたちの五感に働きかけるよう、盛り付けや食感を大切にしています。
- ◎運動…元気いっぱいに体を動かすことは病気に負けない丈夫な体をつくるためにたいせつです。また、しっかり睡眠をとるためにもよく体を動かしましょう。

管理栄養士 青瀧 千帆

せんにしやさいの園

先月はキャベツ・ブロッコリー・大根など、たくさんの野菜が冬の寒さにも負けず、競うように収穫の時期を迎え給食にたくさん登場しました。

これから春に向けてだんだんと暖かくなってきますね。春の収穫にむけて畑では今、レタスなどの春野菜を植えています。

また、たまねぎもぐんぐん成長しています。

寒い冬を乗り越え栄養をたくさん蓄えた野菜たちの成長をお楽しみに！



豆類などの食品による子どもの窒息・誤嚥に注意！！
・豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。
・ミニトマトやブドウ等の球状の食品は、4等分する、調理して軟らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。
・泣いている時に食べ物を与えるのはやめましょう。
・小さく切りわけても子どもが口に詰め込むこともあるため、少しずつよく噛んで食べるよう伝え、様子を見守りましょう。

2月のお誕生日メニュー

- ★コーンピラフ
- ★エビフライ～オーロラソースかけ～
- ★さっぱりりんごサラダ
- ★ゆでブロッコリー
- ★みかん

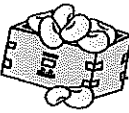
2月のお誕生日メニューは、みんな大好きなエビフライが登場する洋食メニューとなっています！畑でとれた旬の野菜がたっぷり入った栄養満点のメニューとなっています。おたのしみに☆



節分～みんなで福をよびましょう！～

「鬼は外！福は内！」立春の前日2月2日は節分です。季節の変わり目に邪気(鬼)が出ると言われており、その日に豆まきをして邪気を払います。豆まきが終わった後は自分の年の数、または年の数に一つ足した数だけ豆を食べ、一年の無業息災を祈ります。

★簡単キッチン★『青菜の納豆和え』



- 材料(子ども2人分) (作り方)
- 小松菜 30g ①小松菜、人参を茹でて、小松菜の水気を切る。
- 人参 15g
- ひきわり納豆 15g ②ボウルに①と納豆、醤油、
- 醤油 2g かつお節を入れ、よく
- かつお節 適量 混ぜたら完成★

★納豆和えは、園でも人気の副菜メニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみて下さいね！