

2月いただきますだよ！

2024. 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	木	・とりのマーマレードやき ・れんこんのごまマヨサラダ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・マーラカオ
2	金	・せつぶんごはん ・さばのしおやき ・なっとうあえ ・かぼちゃのあまに ・つみれじる ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・スキムミルク ・きなこトースト
3	土	・いかとやさいのカレーいため ・スティックきゅうり ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・リンゴケーキ	・おちゃ ・シュガーパイ
4	日			
5	月	・ハッシュドビーフ ・ベーコンとチンゲンサイのソテー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・おからケーキ
6	火	・いろどりすぶた ・こふきいも ・はるさめスープ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・むしばん	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
7	水	・さばのみそやき ・ちくわとやさいのあえもの ・にんじんのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・スキムミルク ・シスコークッキー
8	木	誕生会 ・あおなチャーハン ・ちゅうかふうからあげ ・だいこんのしおこんぶちゅうかサラダ ・ブロッコリーのあえもの ・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歳とうにゅうケーキ)
9	金	・さかなのさざれやき ・やさいソテー ・さつまいものグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・ぐるぐるあんこパイ
10	土	・いためビーフン ・かえりのごまがらめ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・おちゃ ・レモンラスク
11	日			
12	月			
13	火	・ふゆやさいシチュー ・あおなとベーコンのソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・マーマレードケーキ
14	水	・ホイコーロー ・かぼちゃのオイルやき ・ちゅうかスープ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・フレンチトースト
15	木	・なめしごはん ・タラのおろしに ・さつまいものきんぴら ・はくさいのしおこんぶあえ ・いちご	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・フルーツポンチ
16	金	・れんこんのドライカレー ・シーザーサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・スキムミルク ・ポテトチップス
17	土	・とうふのふくめに ・ほうれんそうのごまあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズクッキー	・おちゃ ・フルーチェ
18	日			
19	月	・ぎゅうどん ・だいこんときゅうりのそくせきづけ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
20	火	・カレイのパンこやき ・かぼちゃのグラッセ ・コールスロー ・いちご	・ぎゅうにゅう ・キャロットむしばん	・スキムミルク ・オニオントースト
21	水	・とりのうめだれあえ ・にんじんのあまに ・こまつなとひじきのあえもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ブルーベリーマフィン
22	木	・さかなのもみじやき ・スパゲッティソテー ・ゆでキャベツ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・スキムミルク ・コンソメポップコーン
23	金			
24	土	・チャプチェ ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・おちゃ ・チーズパイ
25	日			
26	月	・きんばふうまぜごはん ・しろみさかなのヤンニョム ・かにずあえ ・ゆでブロッコリー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・スキムミルク ・カレーまんふう
27	火	・にくじゃが ・とさづけ ・いちご	・ぎゅうにゅう ・パンプキンむしばん	・スキムミルク ・ディアマンクッキー
28	水	・さかなのチーズやき ・にんじんのグラッセ ・こまつなとベーコンのソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・おちゃ ・レアヨーグルトケーキ
29	木	・レバーチップ ・たんざくサラダ ・ブロッコリーのナムル ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナケーキ	・スキムミルク ・じゃこマヨトース

※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。



2月の食育のテーマ



生活リズムを知ろう！

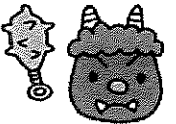
暦の上では「春」ですが、一年で一番寒い時期です。厳しい寒さに負けず元気に登園してくる子どもたちをみると、「今日も1日頑張ろう！」と元気をもらいます。2月もまだまだ風邪やインフルエンザに注意が必要な季節です。食事や睡眠、運動を規則正しく行うことは、元気な身体作りに大切なことです。2月の食育では、『生活リズムを知ろう』をテーマに、子どもたちと「規則正しい生活とはなにか？」について一緒に考えていきたいと思います！

【生活リズムに関わる大切な3つ】

○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身体を休めます。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大切です。

○食事…元気に体を動かすために必要なエネルギーの源です。当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食事作りを心がけています。

○運動…元気いっぱい体を動かすことは、病気に負けない丈夫な体をつくるために大切です。また、しっかりと睡眠をとるためにもよく体を動かしましょう！



節分～みんなで福をよびましょう！～

立春の前日2月3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。せんにしの丘では大豆を食べることによる窒息・誤飲を防ぐために、水煮大豆をさらに柔らかく煮て、豆ごはんとして給食へ登場する予定です！

管理栄養士 藤井 菜緒

せんにし やさいのその

先月も畑のたくさんの冬野菜が収穫の時期をむかえました。白菜やキャベツ、ブロッコリー、カリフラワーなど、たくさんの野菜が冬の寒さにも負けず成長し、お浸しや和え物として給食にたくさん登場しました。また、みんなが植えた玉ねぎも少しずつ成長しています。この寒さを乗り切れば、甘みを蓄えた美味しい野菜を収穫することが出来ます。給食で登場する日を楽しみにしていきましょう！



大豆の秘密！



大豆はお肉と同じぐらいたんぱく質を含んでいることから「畑のお肉」と呼ばれています。たんぱく質は動物によるものと植物によるものがあり大豆には植物性たんぱく質がたくさん含まれています。また、大豆は味噌、醤油の主原料であり、日本人にとって欠かせないものです。大豆はたんぱく質のほかに、ビタミンB1、B2をはじめ各種ビタミンや食物繊維を含みます。

日々の食生活に大豆を上手に取り入れていきましょう！

2月3日は節分！

今年の方角は東北東！

2月お誕生日会メニュー

- ・青菜チャーハン
- ・中華風からあげ
- ・大根の塩昆布中華サラダ
- ・ブロッコリー和え物
- ・みかん

2月のお誕生日会メニューは中華です！
畑でとれた旬の野菜をたっぷり使った
献立となっています！お楽しみに☆

