

2がつのこんだてひょう

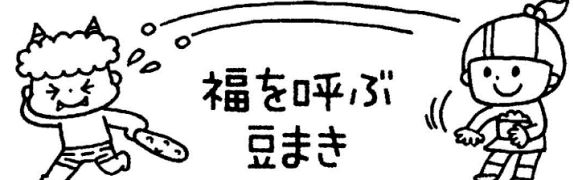
みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
月	1 15	白せんべい 豆乳	ご飯 回鍋肉 きゅうりの酢の物 大根のスープ オレンジ	大地の恵みスープスパゲティー 麦茶
水	3 17	ビスコ 豆乳	カレーライス 白菜とりんごのサラダ えのきのスープ ヨーグルト	マーブルクッキー 豆乳
火	2	甘辛せんべい 豆乳	手巻きごはん キャベツとハムの和風和え 豚汁 みかん	鬼まんじゅう カリカリ小魚 麦茶
木	4 18	クラッカー 豆乳	すき焼き風うどん ほうれんそうのごま和え りんご	じゃこトースト 麦茶
金	5 19	甘辛せんべい 麦茶	ご飯 カレイの照り焼き 厚揚げの炒め煮 かぶのすまし汁 パナナ	りんごとチーズのケーキ 豆乳
土	6 20	ビスケット 麦茶	豚丼 粉ふき芋 春雨スープゼリー	シュガーマフィン 麦茶
月	8 22	白せんべい 豆乳	ツナと蓮根の和風スパゲティー トマトのサラダ 卵スープ ヨーグルト	ピザまん 麦茶
火 金	9 26	ビスコ 麦茶	ご飯 鮭の塩焼き チャプチェ 白菜スープ いちご	ドーナッツ 豆乳
水 木	10 25	甘辛せんべい 豆乳	ロールパン コロッケ わんぱくサラダ キャベツのスープ みかん	玉子のクッパ 麦茶
金 水	12 24	甘辛せんべい 麦茶	五目おこわ ささ身の天ぷら 青菜の塩昆布和え 豆腐のすまし汁 パナナ	フレンチトースト 豆乳
土	13 27	ビスケット 麦茶	カレーうどん わかめサラダ ゼリー	ツナトースト 麦茶
火	16	クラッカー 豆乳	エビフライサンド ツナコーンサラダ 押し麦と野菜のスープゼリー	お楽しみ 豆乳

今月の平均栄養価

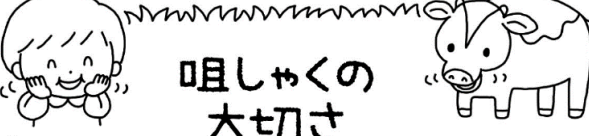
*エネルギー 450Kcal *たんぱく質 18.1g
*塩分 1.8 g未満 *脂質 19.0 g

※材料の仕入れ状況により、献立を変更することがあります
※園で使用している竹輪、ウインナーには、卵、乳 成分は入っていません



福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをすることもありますが、鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



咀嚼の 大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

