

# 2月台所だより

R7年1月31日  
 おおむたこども園  
 栄養士 森 一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	10	25	12・26	13・27	14・28	1・15
午前食 (昼食)	豚肉の玉ねぎリース ポテトサラダ こんにゃくの土佐煮 キャベツのみそ汁	鮭の西京焼き 卵の花 ほうれん草のごま和え 青さのすまし汁	肉じゃが 厚焼き玉子 豆苗のあえ物 わかめのみそ汁	鶏肉の照り焼き 小松菜の白和え 揚げ里芋 ごま豆乳汁	生姜入りがね キャベツのツナ和え 高野豆腐の煮物 なめこのみそ汁	中華丼 大根のみそ汁
午後食 (おやつ)	フルーツのクリーム和え	わかめおにぎり	牛乳 いりこもち	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 ココア蒸しパン	みかん チーズ
日	3 (節分)・17	4・18	5・19	6・20	7	8・22
午前食 (昼食)	いわしバーグ ブロッコリーのドレッシング和え 焼きじゃがいも もやしのみそ汁	揚げ鶏のみそだれ 人参のごま和え わかめの佃煮 白菜とのみそ汁	さわらのごま照り焼き きんぴらごぼう 大根の酢の物 しめじのみそ汁	煮しめ ゆで卵 白菜の香り漬け 水菜のみそ汁	肉団子と大根のやわらか煮 ポパイサラダ ひじきの佃煮 油揚げのみそ汁	かやく御飯 味噌けんちん汁
午後食 (おやつ)	牛乳 節分豆ドーナツ	ぜんざい	牛乳 ヨーグルトケーキ	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 もちもち芋まんじゅう	塩おにぎり

～ お知らせ ～

**2月21日(金)はお弁当の日です。**お弁当の準備をよろしくお願いいたします。

今年の節分は**2月2日**です

節分と言えば「鬼は外！福はうち！」の掛け声で「豆まき」をします。宮崎や鹿児島は、落花生を生産していたことで落花生を撒くことが多かったようですが、全国的には炒り大豆を撒くところがほとんどです。豆は五穀(米、麦、ヒエ、アワ、豆)の象徴で、農耕民族である日本人は、これらに神が宿ると信じて豆を撒いて邪気を払い、無病息災を願ったのだそうです。最近では落花生を撒く姿はあまり見かけなくなりました。これは落花生の殻などが空中に舞うことで、ピーナッツアレルギーの人がアナフィラキシーショックを起こす危険性があるという注意喚起がされ、乳幼児施設や学校等で使用されなくなったことからです。また、窒息・誤嚥の事故を防ぐため、乾燥した硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには、食べさせないよう注意喚起もされています。実際に子どもが豆を詰まらせて入院する事故は多く報告されており、1歳前後の乳児が特に多いそうです。

ご家庭で豆まきをする際は、アレルギーや誤飲・誤嚥にも気を配って楽しみましょう。豆まきした後はしっかりとすべて拾い、子どもが誤って口にしないように十分に注意しましょう。

## お箸を上手に使えるようになりたい!!

お箸を使っている年長さん、得意げだったり自信なげだったりしながらも上手に使えるようになりたいと毎日がんばっています。隣のお友だちと顔を見合わせて持ち方を確認し合ったり「コレであってる!？」と大人に確認する姿がとても微笑ましいですよ。

おうちでもお箸を使うときには図の持ち方を見ながら確認を試してみてください。上の箸はえんぴつと同じ持ち方をします。まずはしっかりと上の箸を持って動かす練習をするといいですよ。大人がこう動かすのよとやってみせると子どもたちもわかりやすいですね。

