

2月台所だより

おおむたこども園
栄養士 肥田木直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2・16	3・17	4・18	5・19	6	7・21
午前食(昼食)	揚げ鶏のみそたれ 人参のごま和え わかめの佃煮 白菜のみそ汁	いわしバーグ ブロッコリー和え 焼きじゃがいも もやしのみそ汁	煮しめ ゆで卵 白菜の香り漬け 水菜のみそ汁	魚のごま照り焼き きんぴらごぼう※ 大根の酢の物 しめじのみそ汁	肉団子やわか煮 ポパイサラダ ひじきの佃煮 油揚げのみそ汁	中華丼 大根の味噌汁
午後食(おやつ)	ヨーグルト クリーム和え	牛乳 節分豆ドーナツ	果物盛り合わせ チーズ	ぜんざい	牛乳 もちもち芋 まんじゅう	果物 チーズ
日	9	10・24	25	12・26	13・27	14・28
午前食(昼食)	豚肉の甘辛ソース ポテトサラダ 大根の土佐煮 キャベツのみそ汁	魚の西京焼き 卵の花 法蓮草ごま和え 青さのすまし汁	肉じゃが 厚焼き玉子 豆苗の和え物 わかめのみそ汁	魚の照り焼き 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 高野豆腐の煮物 なめこのみそ汁	かやくご飯 味噌けんちん汁
午後食(おやつ)	ヨーグルト ババロア	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	塩おにぎり

- ・献立は変更する場合があります。 ・ごはん、納豆(土曜日以外)、りんご、お茶は毎食つきます。 ・20日(金)は弁当の日。
- ・※5日、19日の金平ごぼう、未満児はじゃが芋の金平です。25日のいりこもち、未満児は蒸しパンです。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り製品は、添加物が混入されているため使用していません。
- ・午後食(おやつ)は、手作り菓子やおにぎり、芋類、果物を提供します。手作り菓子や揚げ物の衣は米粉を使用しています。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)

【2月3日は節分】

節分とは「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年の始まりで大切にされたようです。

そのため春の始まる前日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。暦の上では春が始まる日を「立春」と呼びます。

- ・どうして節分に鬼をやっつけるのか？

季節の分け目には、悪いもの(邪気)が現れやすいので、「悪いもの」を「鬼」に見立てるそうです。

- ・どうして節分に豆をまくの？

悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために豆まきをします。

- ・どうして炒った豆なの？

悪いものを追い出すために使う豆は、炒った豆がいいそうです。火を通さずにそのまま使うと、芽が出て追いついたはずの「悪いもの(鬼)」が育ってしまうからです。豆まきの時は、炒った豆を使いましょうね。豆まきなどの硬い豆やナッツ類は、子どもの死亡事故が多く発生しています。かみ砕く力や飲み込む力が不十分だからです。他にも白玉団子やりんごなどの誤飲のある食材は、園では十分に気を付けながら提供しています。

“大豆には必須アミノ酸リジン含有”

大豆は体内で作ることのできない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。

リジンは脳を働かせる栄養素や、疲労回復、集中力を高める効果などがあります。

主食である米には、リジンが少ないのでリジンの豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べると吸収がよくなります。そのため、和食の基本である「ごはん」と「みそ汁」の組み合わせは理にかなっていますね。園では、大豆製品(豆腐、納豆、きなこ、みそなど)を取り入れた献立を意識して作っています。2月3日は「豆まき」をします。午前食(昼食)では「いわしハンバーグ」、午後食(おやつ)ではすりつぶした大豆を入れて「豆ドーナツ」を作ります。楽しみですね。