

2月台所だより

R8年1月31日
谷頭こども園
栄養士 森 一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2・16	3(節分)・17	4・18	5・19	6	7・21
午前食(昼食)	揚げ鶏のみそだれ 人参のごま和え わかめの佃煮 白菜のみそ汁 りんご、納豆 お茶	いわしバーグ フッキーの玉ねぎリング 焼きじゃが芋 もやしのみそ汁 りんご、納豆 お茶	煮しめ ゆで卵 白菜の香り漬け 水菜のみそ汁 りんご、納豆 お茶	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 りんご、納豆 お茶	肉団子と大根のやわらか煮 ほうれん草のサラダ ひじきの佃煮 油揚げのみそ汁 りんご、納豆 お茶	中華丼 大根のみそ汁 りんご お茶
午後食(おやつ)	牛乳 ヨーグルトケーキ お茶	牛乳 節分豆ドーナツ お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	ぜんざい お茶	牛乳 もちもち芋まんじゅう お茶	みかん チーズ お茶
日	9	10・24	25	12・26	13・27	14・28
午前食(昼食)	豚肉の甘辛玉ねぎソース ポテトサラダ 大根の土佐煮 キャベツのみそ汁 りんご、納豆 お茶	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 りんご、納豆 お茶	肉じゃが 厚焼き玉子 豆苗のあえ物 わかめのみそ汁 りんご、納豆 お茶	サバの照り焼き 小松菜と人参の白和え 揚げ里芋 ごま豆乳汁 りんご、納豆 お茶	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 りんご、納豆 お茶	かやく御飯 味噌けんちん汁 りんご お茶
午後食(おやつ)	ヨーグルトババロア お茶	わかめおにぎり お茶	牛乳 いりもち お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 ココア蒸しパン お茶	塩おにぎり お茶

～お知らせ～

2月20日(金)はお別れ遠足です。お弁当の準備をお願いします。

朝ごはん食べていますか？

忙しい朝、お父さんお母さん朝ごはんを食べていますか？子どもの準備に必死で自分のことまで気が回らないと諦めていませんか？朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。まずは手をかけずに食べられる簡単なものを家に買い置きするようにしてみてくださいはどうか。パンやチーズ、ヨーグルト、牛乳なら準備のお手伝いができる子どもたちもいますよ。ご飯に味噌汁等の朝ごはんはもちろん言うことなしですが、簡単なものでも子どもと一緒に朝ごはんを食べることで、子どものその日の体調などにもゆっくり目を向けられる時間にもなりますよ。

また、子どもたちは1回量あまり多く食べられません。朝食は大切な栄養源です。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。夕飯もしっかり食べられず朝食まで食べないことがあると低血糖の状態になりけいれんを起こす危険性もあります。昼は園でしっかりと食べさせますのでご安心ください。

進級や進学などの新生活に向けて家族みんなで朝ごはんをしっかりと食べ「早寝・早起き・朝ごはん」の生活のリズムを身につけましょう。

◆2月3日は節分です◆

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。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。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。乾燥した硬い豆は窒息・誤嚥の事故を起こす危険があります。また、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もあります。ご家庭で豆まきをする際は、窒息・誤嚥やアレルギーにも気を配り、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注意して楽しみましょう。

園の豆まきは、炒り大豆を細かくくんで園庭でまきます。こどもたちの心の中の鬼や身体の悪い鬼(病気など)を追い払います。