

2月 食事だより

春の七草ってなあに？

1月7日の献立は、「七草がゆ」でした。一年の健康を願って、七草がゆを食べる習慣があります。他にも年末年始、たくさんのごちそうを食べたお腹を休ませる日でもあります。子どもたちと春の七草に触れたり、絵本の絵と見比べたりして、季節ならではの食文化に親しみました。



社会福祉法人 大和善隣館
幼保連携型認定こども園 蓮代寺こども園 R8.1.30



三角食べをしよう！



「三角食べ」とは、ご飯、おかず、汁物などを順番に少しずつ食べる事です。すべての食材をまんべんなく食べると、口の中で混ぜ合わさり、味わいが広がるので、偏食や好き嫌いが減るといわれています。また食材の硬さが異なると噛む回数が増え、肥満防止にもなります。園でも子どもたちに声をかけをしながら「食べれた！」の声を増やしていきたいと思います。



全部食べれたよ！

鏡開きを行いました

昨年末にもちつきをして作った鏡もち。1月13日に子どもたちの無病息災や繁栄を願って、鏡開きを行いました。小槌でカチカチになったお餅をたたき割ると「割れたー！」「触れたーい」と盛り上がりました。

その日の午後のおやつは、お餅を混ぜ込んだもちりカップケーキを提供しました。簡単に出来るので、ご家庭でも試してみてください。



『もちっとカップケーキ』のレシピ (8号カップ12個分)

- お餅…80g
 - 牛乳…200g
 - 砂糖…大さじ1
 - ホットケーキミックス…200g
- ① サイコロ状にお餅をカットする。オーブンを170℃に予熱する。
 - ② 耐熱容器にお餅、牛乳、砂糖を入れ、電子レンジで約2分温める。お餅がとろとろに溶けるまで泡だて器で混ぜる。
 - ③ ②にホットケーキミックスを少しずつ入れ、ムラなく混ぜる。スプーンなどですくい、カップにいれる。
 - ④ オーブンで170℃、約20分焼いたら出来上がり。



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年 齢	エネルギー	タンパク質	脂 質	食 塩
1～2 歳児	520kcal	21.0g	14.6g	1.5g 未満
3～5 歳児	582kcal	24.0g	18.0g	1.6g 未満
1 月平均栄養量				
1～2 歳児	521kcal	20.3g	17.2g	1.3g
3～5 歳児	587kcal	23.4g	19.6g	1.6g

日	曜	午前のおやつ (未満児)	昼 食 *主食は主にご飯 パンの日は★ 小松産大麦を使ったメニュー	午後のおやつ (全児) 青字は手作りおやつ	離乳食 (主食はおかゆ又は軟飯)
2	月	牛乳 バナナ	魚の香り焼き 小松菜のお浸し 味噌汁 (さつまいも)	牛乳 クラッカー	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
3	火	お茶 せんべい	以上児：手巻き寿司 エビフライ 打ち豆汁 節分メニュー 未満児：ちらし寿司 サーモンフライ 打ち豆汁	鬼プリン	大根のそぼろ煮 きゅうり旨煮 味噌汁
4	水	お茶 ビスケット	豚肉と大豆の磯煮 トマトサラダ バナナ	牛乳 たまごサンド	ひじきのそぼろ煮 トマトの旨煮 すまし汁
5	木	牛乳 オレンジ	大麦ごはんのハヤシライス ちりじゃこサラダ チーズ	ジョア ウエハース	肉じゃが スティック野菜煮 わかめスープ
6	金	ぶどうゼリー	鶏の唐揚げ コールスローサラダ 豚汁	ミルクココア せんべい	キャベツのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 味噌汁
7	土	りんごジュース	講演会・保育参加 (2～5歳児)		
9	月	牛乳 みかん	ちくわの磯部揚げ トマトとわかめのサラダ 白味噌ポトフ	牛乳 ウイナーパン	トマトのそぼろ煮 わかめの旨煮 ポトフ
10	火	お茶 せんべい	魚の塩焼き ひじき入りチキンサラダ 味噌汁 (小松菜)	ミルク ビスケット	魚の野菜あん キャベツの旨煮 味噌汁
12	木	お茶 ボーロ	甘辛肉団子 和風サラダ 大根スープ	ヨーグルト	ひじきのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 大根スープ
13	金	お茶 ウエハース	大麦ごはんのカレーライス トマトの梅バスタ バナナ	牛乳 ラスク	肉じゃが トマトの旨煮 すまし汁
14	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 スティック野菜煮
16	月	お茶 せんべい	チキンカツ 切干大根のゴマネーズあえ 青菜スープ	牛乳 マドレーヌ	豆腐のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 青菜スープ
17	火	牛乳 バナナ	大麦の鶏団子スープ パンサンスー ボイルウイナー	牛乳 クラッカー	鶏団子あん きゅうりの旨煮 味噌汁
18	水	お茶 ビスケット	R レクドナルド	牛乳 おたのしみおやつ	トマトのそぼろ煮 スティック野菜煮 すまし汁
19	木	牛乳 ボーロ	豚肉のケチャップ炒め バナナ けんちん汁	ゼリー (以上児 + せんべい)	大根のそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁
20	金	お茶 せんべい	鶏肉のマーマレード煮 ポテトサラダ 味噌汁 (厚揚げ)	牛乳 たまご蒸しパン	さつま芋のそぼろ煮 小松菜の旨煮 味噌汁
21	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜の旨煮
24	火	牛乳 せんべい	魚の西京焼き 大根のごま酢あえ 卵のすまし汁	ミルクココア ビスケット	魚の野菜あん 大根の旨煮 すまし汁
25	水	りんごゼリー	ひじき入り肉じゃが トマトのコロコロサラダ バナナ	牛乳 たいやき	ひじき入り肉じゃが トマトの旨煮 味噌汁
26	木	お茶 ボーロ	厚揚げと大麦の味噌マヨ焼き 小松菜のごまあえ のっぺい汁	牛乳 トマトとチーズのケーキ	かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜煮 すまし汁
27	金	牛乳 オレンジ	すきやき煮 マカロニサラダ トマト	ジョア せんべい	豆腐のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 味噌汁
28	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 スティック野菜煮