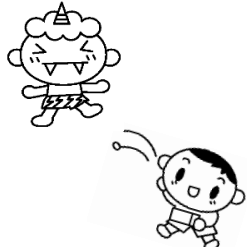


日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	ひとくちメモ
		乳児・幼児 乳児・幼児	主食 副食		
1	金	赤鬼ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ 塩もみ わかめスープ		牛乳 シュガートースト	<p>伝承料理を取り入れています</p> <p>給食では、通常の献立に「季節を感じられる献立」「伝承料理」を取り入れることで、日々の食育に活かしています。</p> <p>【節分の献立】 2/1はみぞのくち保育園の豆まき会です。この日は、大豆を使用した主菜と、赤鬼の顔に盛り付けしたごはんを提供する予定です。</p> <p>【川崎の献立】 東海道の宿場町として栄えていた川崎で、江戸時代に名物となっていたのが「なら茶めし」です。炒り大豆が入手しやすい2月に給食に取り入れ、川崎の味を子ども達に伝えています。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>家庭でも、食材や料理について話題にし、食への興味を広げられるといいですね。</p> </div>
2・16	土	ごはん 凍り豆腐のそぼろ煮 白菜サラダ 味噌汁(じゃが芋・ほうれん草) みかん		牛乳 アスパラビスケット 手塩屋	
4・18	月	ごはん 豆腐のミートローフ 拌三絲 味噌汁(キャベツ・コーン) 伊予柑		牛乳 フレンチポテト	
5・19	火	ロールパン ほうれん草のグラタン 人参サラダ 白菜スープ		牛乳 干いも ソフトサラダ	
6・20	水	豚汁うどん 鶏もも肉のオリーブ油焼き 野菜ソテー みかん		牛乳 なら茶めし	
7・21	木	カレーライス ほうれん草のナムル		牛乳 マリー ぼたぼた焼き いりこの青のり風味	
8・15	金	ごはん かじまぐろの胡麻味噌焼き 野菜の炒り煮 味噌汁(生あげ・小松菜)		お茶 ラーメン	
9・23	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 胡麻和え 味噌汁(里芋・油あげ) みかん		牛乳 ばかうけ マクビティビスケット	
12・26	火	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ 和風サラダ 清汁(麩・長ねぎ) ぼんかん		牛乳 カステラ	
13・27	水	ジャムサンド ポークチャップ ブロッコリーのソテー 春雨スープ みかん		牛乳 鶏おこわ	
14・28	木	ごはん 中華風煮込み じゃがいもの磯和え 味噌汁(大根・なめこ) ぼんかん		牛乳 ココアクリームパン	
22	金	ごはん レバーの立田揚げ 切干し大根の和え物 味噌汁(絹豆腐・わかめ) 伊予柑		牛乳 キャロットオレンジゼリー	
25	月	ごはん 鯖のおろし煮 れんこんのきんぴら 清汁(わかめ・長ねぎ) 伊予柑		牛乳 ドライカレー	



※献立は都合により変更する場合があります。

きゅうしょくだより

平成31年2月
みぞのくち保育園

どうしていますか？子どもの「おやつ」

おやつは「食事の一部」です

●発育・成長の盛んな乳幼児期の子どもたち。体が小さい割にはたくさんの栄養が必要になりますが、子どもの胃は小さくて一度に多くの量を食べることができません。そこで、3回の食事の他に「軽い食事」として「おやつ」を食べます。内容は、取りきれない栄養を補うものと考えて、発育に必要なたんぱく質・ビタミン・ミネラルの豊富なものを取り入れるとよいですね。

●また、おやつは子どもの楽しみのひとつで喜びをもたらすものでもあります。たまには子どもとおやつを手作りしてみたいかがでしょうか？小さい頃のおやつ作りは、大きくなってからも楽しい思い出として子どもの心に残ることでしょう。

子どものおやつ 4つのポイント

1日に1～2回時間を決める

⇒おなかがすくリズムをつくることで、子どもたちは健やかに育ちます。

だらだら食べず量を決める

⇒袋ごとではなく、お皿に盛ると食べ過ぎが防げます。

甘い物やスナック菓子は控えめに

⇒おにぎり、ふかし芋、小魚、ヨーグルト、果物などがおすすめです。カルシウムや食物繊維など、不足しがちな栄養素を補えるものを選びます。

単品よりも組み合わせて

⇒やわらかいものと、固いものを組み合わせて噛みごたえの違いを感じるなど、食体験を広げて。

『大根（だいこん）』がおいしい季節です

- おいしい時期・・・7～8月、11～3月
- 消化酵素がたっぷり含まれている野菜です。

大根には、でんぷんの消化酵素である「ジアスターゼ」が多く含まれています。ですから、日本の食卓でよく見る、「ごはんにくあん」や、「もちにおろし大根」という組み合わせは、理にかなったものと言えます。ただ、ジアスターゼは熱に弱いので、煮た大根は消化を助ける効果はありません。

また、大根の葉はビタミン・ミネラルの宝庫といわれるほどの立派な緑黄色野菜です。茹でて、刻んで味噌汁に入れる、煮物に散らすなど、捨てずに利用できるとよいですね。

たべもの・食育図鑑（群羊社）から一部抜粋