

2がつのこんだて

令和5年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	26	すき焼き風煮 酢の物 くだもの	おにぎり ごはん	牛肉 白菜 玉ねぎ 人参 麩 らたき ごぼう ねぎ キャベツ わかめ きゅうり かにかまぼこ 酢	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	月	5 19	たまごうどん 白菜のさきいかサラダ くだもの	おにぎり ごはん	うどん たまご 玉ねぎ 人参 鶏肉 ほうれん草 かまぼこ 油揚げ 土しょうが 白菜 さきいか セロリ ハム マヨネーズ 昆布茶	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
火	13 27	れんこんバーグ だいこんサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	豚・鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れん こん 豆腐 パン粉 ケチャップ 大根 ハム ブロッコリー マヨネーズ 豆腐 油揚げ わかめ 玉ねぎ ねぎ みそ	パン 牛乳	おにぎり 牛乳	火	6 20	鶏肉のマーマレード焼き 納豆あえ たまごスープ くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉羽中 マーマレード にんにく ほ うれん草 白菜 納豆 チーズ 青じそ ドレッシング わかめ 玉ねぎ もやし たまご えのきだけ ごま油 コンソメ	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ
水	14 28	冬野菜のクリームシチュー はるさめの中華炒め くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 じゃがいも さといも 玉ねぎ 人参 コーン缶 しめじ ブロッコリ ールウ 春雨 豚肉 ねぎ ピーマン きくらげ ごま油 オイスターソース	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	水	7 21	ポークビーンズ そうめんサラダ くだもの	おにぎり ごはん	大豆 じゃがいも マカロニ 豚肉 玉 ねぎ 人参 セロリ ケチャップ そう めん きゅうり キャベツ ツナ コー ン缶 マヨネーズ	小魚ピラフ (ちりめんじゃこ) 玉ねぎ 人参 コーン缶	菓子 牛乳 小魚
木	1 15 29	つみれ汁 大豆の揚げ煮 くだもの	おにぎり ごはん	さかなのすり身 大根 人参 土し ょうが ごぼう 油揚げ 豆腐 み そ ねぎ 大豆 ウインナー じゃ がいも コーン缶 ケチャップ	カレー昆布 ごはん (昆布佃煮 マヨネーズ)	菓子 牛乳 小魚	木	8	さかなのカレーフライ ごま和え みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	キス 小麦粉 たまご パン粉 カレー 粉 白菜 ほうれん草 人参 ひじき かつお節 ごま 豆腐 油揚げ 玉ねぎ 人参 ねぎ じゃこ みそ	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ
金	2 16	だいこんカレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 大根 人参 玉 ねぎ ルウ 福神漬 キャベツ きゅうり ドレッシング	フルーツサンド 牛乳 (食パン フルーツミックス 園のキウイ 生クリーム)		金	9	中華丼 マカロニサラダ くだもの	ごはん	豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しいたけ かまぼこ むきエビ きくらげ ねぎ 紅しょうが ごま油 マカロニ かにかまぼこ じゃがいも マヨネーズ	レモンクッキー 牛乳 (ホットケーキミックス バター レモン果汁)	
土	3 17	パン 牛乳 はっぴょう会 (幼児)					土	10 24	はっぴょう会 (乳児) パン 牛乳				
木	22	たんじょう会	菜の花ごはん スパゲティサラダ	豚肉のしょうが焼き すまし汁 くだもの			木	22	菜の花 たまご ごま こめ 豚肉 玉ねぎ 土しょうが しょう油 スパゲティ ハム きゅうり キャベツ 人参 マヨネーズ 豆腐 えのきだけ かまぼこ みつ葉		米粉のバレンタインチョコケーキ 牛乳		

「鬼はそと!」「福はうち!!」 節分



節分は、立春、立夏、立秋、立冬と「季節を分ける」という意味で各季節の始まる前日を指します。とくに立春は1年のはじまりとして重要視され、今では立春の前の日を節分と呼んでいます。2024年の立春は2月4日なので、節分は2月3日です。昔から、季節の変わり目は悪いが入りやすいといわれていました。その悪い気を「鬼」にたとえ、鬼を追い出し、福を取り込む行事として節分は定着しています。

○ 福豆

「鬼の目を刺る」「魔を滅ぼす」という意味から、「福はうち、鬼はそと」と声に出しながら炒った豆をまき、病気知らずの1年を過ごせるよう年の数だけ福豆を食べます。地域によっては、年の数プラス1粒を食べる風習もあるようです。

○ 恵方巻

「恵方巻」は関西地方で親しまれていた風習ですが、今では全国的に広がっています。七福神にちなみ、恵方巻の太巻きには7種類の具材を入れると良いとされています。その年の恵方(2024年恵方は「東北東や東東」)を向いて丸ごと1本を無言で食べると、無病息災や願い事が叶うという言い伝えがあります。



【恵方巻の定番食材】

- きゅうり・・・その名前から「9つの利」
- えび・・・紅白の色から「めでたい」
- 桜でんぶ・・・鯛をほくしているから「めでたい」
- かんぴょう・・・細く長い形から「長寿」
- うなぎ、あなご・・・力強さや長い姿から「出世」「長寿」
- しいたけ・・・傘の形が陣笠(じんがさ)に似ていることから「護身」
- たまご・・・黄色を金にみだて「金運」

”まめ”知識 ～大豆を食べよう～

大豆はマメ科のダイズ属に分類されます。「畑の肉」とも言われたんばく豊豊富に含んでいます。大豆というと一般的には黄大豆をさしますがその他にも青大豆(きなこ)、黒大豆(黒豆)などがあります。

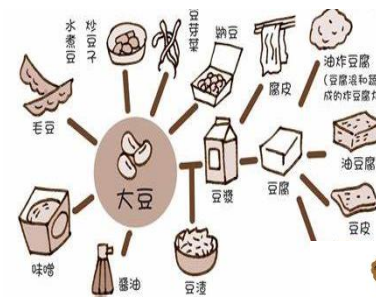


★大豆からできている食べ物

- ・豆乳、豆腐、油揚げ、がんも、高野豆腐、おから
- ・大豆を若い(青い)うちに収穫したものが枝豆
- ・大豆から みそ、しょう油、などの調味料
- ・納豆、もやし、きなこも大豆製品

★大豆を食べるとこないことが!!(〇)

- ・良質な食物性たんぱく質含み、これぞ「畑の肉」といわれる理由です
- ・カルシウム、鉄などのミネラルをバランスよくふんでいきます
- ・ビタミン類が豊富で油とあわせることで吸収が良くなります
- ・食物繊維がたっぷりふくまれています
- 大豆そのままか、おからを食べましょう



風邪などの感染症になったときの食事は??

1. 十分な水分補給

水分・・・麦茶、白湯、経口補水液のような甘くないもの
熱のある時⇒やや冷たく
下痢の時⇒温かく
咳の時⇒人肌

*スポーツドリンクはひかえめに

激しい運動をして汗をかいた時や、疲労した時、またはスタミナを維持するためのもので、健康な大人の身体を想定して作られたものです。糖質が多く塩分などが少ないので下痢の時の水分補給には適していません。乳児用イオン飲料も同じですのでご注意ください。

2. 栄養補給

- 主食・・・おかゆ、煮込みうどん
- 主菜・・・豆腐、白身魚、鶏ささみ、たまご
- 副菜・・・人参、大根、ほうれん草、かぼちゃなど



症状が落ち着いたら、おかゆや野菜スープ、やわらかく煮たうどんなど、水分が多く消化の良いものがおすすめです(〇)