

2月献立



2015年度2月予定献立表

ひまわり第2保育園

月	火	水	木	金	土
1 ごはん 豆腐あんかけ 昆布の煮物 青菜のナムル 味噌汁	2 ごはん 筑前煮 ビーフンサラダ すまし汁	3 大豆ごはん いわしの青のりフライ ブロッコリーサラダ 味噌汁 	4 ごはん 牛肉と春雨の炒め物 納豆サラダ 味噌汁	5 かきごはん 高野の五目煮 あすっこのおかか和え すまし汁	6 鮭と青菜のごはん 味噌汁
きな粉団子・いりこ・牛乳	ごはんお焼き・昆布・お茶	鬼蒸しパン・するめ・お茶	さつま餅・いりこ・お茶	いなり寿司・昆布・お茶	クランベリーパン・果物・お茶
8 ごはん 高野のすき焼き風煮 白菜のおひたし すまし汁	9 ごはん 魚の香味焼き れんこんの煮物 ブロッコリーののり和え 味噌汁	10 ごはん 大豆と刻み昆布 の煮物 白菜とりんごのサラダ すまし汁	11 建国記念日 	12 ごはん 厚揚げの肉詰め 小松菜のナムル 春雨スープ	13 梅じゃごごはん のっぺい汁
夕焼けごはん・するめ・お茶	ねぎ焼き・昆布・牛乳	里芋の青のりフライ・いりこ お茶		ほうれん草団子・するめ・お茶	小丸パン・果物・お茶
15 ごはん 厚揚げのおかか煮 里芋の煮物 あすっこのごま和え 冬野菜スープ	16 ごはん イカと大根の煮物 青菜ののり和え すまし汁	17 ごはん がんもの煮物 あらめ大豆煮 ブロッコリーの白和え 味噌汁	18 ごはん 煮魚 切り干し大根の煮物 酢の物 すまし汁	19 ごはん コロッケ 糸こんにゃくの炒め物 味噌汁	20 煮込みうどん 蒸し芋
お好み焼き・昆布・牛乳	切り干しおにぎり・するめ・お茶	マカロニきな粉・いりこ・お茶	黒ごま団子・昆布・お茶	大豆いりこ・果物・お茶	ベーグルパン・果物・お茶
22 ごはん 厚揚げの中華炒め 大根と小松菜の 納豆サラダ すまし汁	23 ごはん 根菜の五目煮 里芋サラダ 味噌汁	24 お弁当の日 	25 ごはん 焼きサバと白ネギ の煮物 切り干し大根の 中華風和え 味噌汁	26 ごはん 厚揚げの梅マヨ焼き あすっこのナムル 大根の酢味噌和え すまし汁	27 そぼろごはん 味噌汁
小豆とさつま芋のおにぎり いりこ・お茶	みたらし団子・するめ・牛乳	大根のり巻き・昆布・お茶	さつまきな粉・いりこ・お茶	ごまじゃこおにぎり・するめ お茶	レーズンパン・果物・お茶
29 ごはん 魚のムニエル 切り干しハリハリ あすっこののり和え 味噌汁					
あらめおにぎり・するめ・お茶					

～公開給食のお知らせ～

(ひよこ組公開給食)
2月17日(水)
11:00～14:00
たくさんの
参加お待ちしております



～砂糖の摂りすぎに注意！～

1日どれくらいの砂糖を摂っているか知っていますか？1日2～6歳で15g以下までといわれています。幼児用ジュースだと1本、飴3個で15gを超えてしまいます。知らず知らずのうちに子どもに砂糖をあげすぎていることも！砂糖のとりすぎは味覚を形成している幼児期によくありません。お菓子やジュースのあげすぎに気をつけましょう。

～摂りすぎるとどうなるの？～



- ①虫歯になりやすくなる
- ②肥満になりやすくなる
- ③体の中のカルシウムが減る → (成長期の大切な時期なのに)骨が出来にくくなる
- ④免疫力が低下する → 病気にかかりやすくなる
- ⑤食欲が失われる → お腹が空きにくくなる
- ⑥偏食になりやすい → 甘味を摂りすぎると野菜が食べにくくなります



● **スポーツドリンク**などの甘い清涼飲料水を飲むと血糖値が上がり、空腹を感じにくくなり、食事がしっかり食べられなくなります。高熱、嘔吐の時は有効なので、2～3倍に薄めて摂りましょう。

● **ジュース**も糖質がたくさん入っているので、空腹を感じにくくなります。また、飲みすぎるとビタミン不足になりやすくなります。野菜ジュースも砂糖無添加と書いてあるものも、ブドウ糖などを添加して甘くしたあるものもあります。

～節分の話～

2月3日は節分です。

豆をまいて鬼をはらい、まかれた豆を自分の年齢(数え年)の数だけ食べると1年病気になるからといわれています。また、薄れてきましたが、島根などの西日本では節分にいわしを食べる習慣があります。いわしの臭い匂いで鬼が逃げて行くだよと、毎年、子ども達に話をしていますが、大きいクラスの子は覚えているでしょうか？覚えてもらうまで、毎年伝えていきたいと思えます！

保育園でも給食にいわしを食べ、保育園にいる鬼を子どもたちに豆まきで追い払ってもらいます。今年1年病気をしないようにと願いを込めてお家でも豆まきしてみてくださいね。

