



# 2月献立



2018年度2月予定献立表  
ひまわり第2保育園  
\*献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
				ごはん 豚肉と大根の味噌煮 ニラともやしのナムル あさり汁	里芋ごはん 味噌汁
				1	2
				蒸し芋・いりこ・牛乳	パン・果物・お茶
大豆ごはん いわしの竜田揚げ ブロッコリーの おかか和え 味噌汁 	ごはん 豆腐ステーキ (きのこあんかけ) バリバリこんにやく ちゃんぽんスープ	ごはん(うどん) 魚の照り焼き あらめと大豆の煮物 味噌汁 	ごはん 肉じゃが 切り干しサラダ 味噌汁	ごはん 厚揚げの ゆず味噌焼き 大根の煮物 すまし汁	鮭と青菜のごはん 味噌汁
4	5	6	7	8	9
鬼まんじゅう・すめ・お茶	マカロニきな粉・昆布・お茶	昆布おにぎり・いりこ・お茶	スティックパン・干し芋・お茶	青のりおにぎり・いりこ・お茶	パン・果物・お茶
建国記念日	ごはん 麻婆豆腐 蓮根の煮物 すまし汁	小豆おこわ がんもの煮物 白和え 味噌汁	ごはん イカと大根の煮物 ブロッコリーの ごま和え 味噌汁	ごはん 高野と大豆の煮物 キャベツの浸し 味噌汁	そばごはん 味噌汁
11	12	13	14	15	16
	きな粉おはぎ・すめ・お茶	もちもち黒ゴマ・昆布・牛乳	あらめおにぎり・すめ・お茶	ベーグル・いりこ・お茶	パン・果物・お茶
ごはん 手羽元の照り煮 こんにやくと 昆布の煮物 人参のおかか和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 ふろふき大根 すまし汁	ごはん 煮魚 納豆和え 味噌汁	お弁当の日 	ごはん 厚揚げの煮物 カリフラワーの ごまマヨ和え 中華スープ	焼きそば 味噌汁
18	19	20	21	22	23
五平餅・昆布・お茶	焼き芋・すめ・牛乳	きな粉大豆・みかん・お茶	ジャムサンドパン・干し芋・牛乳	人参おにぎり・いりこ・お茶	パン・果物・お茶
ごはん 高野と干し大根の 煮物 糸昆布の炒め物 すまし汁	ごはん すき焼き風煮 蒸しブロッコリー 味噌汁	ごはん 魚のごま焼き 大根の酢の物 味噌汁	ごはん ポークビーンズ ごぼうの煮物 わかめスープ	<p>ひよこ組 公開給食 2月15日(金) 11:00~13:00 沢山のご参加をお待ちしています!!</p> <p>*先月延期になった年長のうどん 打ちを6日に行います。 *お弁当の日・・・21日(木)</p>	
25	26	27	28		
ぜんざい・すめ・お茶	米粉蒸しパン・昆布・牛乳	煮豆・蒸し野菜・お茶	大根のり巻き・いりこ・お茶		

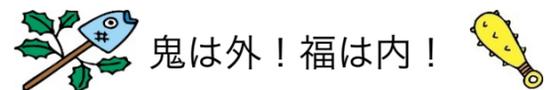
先月、調理担当者の講演会に参加してきました。  
食のアトリbene、伊藤孝子氏のお話の中からの一部を紹介します。



- 身体は食べた物で出来ている。子どもの骨の一生は親が決めている。(思春期までの食生活にかかっている)
- 食事の時間に菓子パンを並べるのはやめよう。子どもが菓子パンをごはんだと認識してしましますよ。
- 食事の内容も見直してみよう。お腹がいっぱいになればいいという訳ではない。主食+主菜+副菜をバランスよく食べている子は間違いなくイキキ過ごすことができますよ。
- 保育園から帰ってごはんまでの間、どうしていますか?待っていますか?  
いくら少量でも糖分の入ったものを食べると間違いなく血糖値が上がり、下がるまでに2時間かかる。ごはんが出来た頃にはお腹が満たされていてあまり食べない。料理と出会う経験が減り、「〇〇は食べたくない」と食わず嫌いや好き嫌いにもつながっていく。



子どもの頃に出来た食習慣は、大きくなってからもずっと続いていきます。健全な食習慣を“今”作ってあげることが大切です。一緒にごはんを食べる大人が見本となって、これからの未来を担う子どもたちを育てていきたいですね。



季節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を祓い、清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。

豆は炒り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから目が出るとよくないことがある」と言われているからです。保育園でも1年元気に過ごせるように願いを込めて、豆まきをします。

2月4日は節分献立です。  
 <大豆ごはん>  
炒った大豆と人参、油揚げを入れて炊き込みご飯にします。大豆の香ばしい香りや食感が美味しですよ。給食では福豆を使って作ります。  
 <いわし>  
いわしの臭みで鬼が近づかないように。

