

# 2月献立



2020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 高野豆腐の煮物 切干大根の煮物 あすっこのおかか和え すまし汁 1	(節分献立) ごはん いわしの青のりフライ 大豆の煮物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 2	ごはん 炒り豆腐 大根の酢の物 味噌汁 3	ごはん 豚肉と根菜のごま味噌 煮 切干サラダ すまし汁 4	ごはん すき焼き風煮 青菜のナムル 味噌汁 5	チャーハン 味噌汁 6
小豆団子・すもも・牛乳	恵方巻・いりこ・お茶	さつま餅・すもも・牛乳	お好み焼き・昆布・お茶	夕焼けおにぎり・いりこ・お茶	レーズンパン・果物・お茶
ごはん がんもの中華風炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁 8	ごはん 焼き魚 大根と人参の煮物 ブロッコリーののり和え 味噌汁 9	お弁当の日  10	建国記念日  11	ごはん 八宝菜 花サラダ すまし汁 12	チキンライス 味噌汁 13
黒ごま焼き団子・昆布・牛乳	丸かじりりんご・いりこ・お茶	パン・すもも・お茶		ホットケーキ・昆布・牛乳	ほうれん草パン・果物・お茶
ごはん 手羽元のあっさり煮 あらめの炒り煮 あすっこのごま和え 味噌汁 15	ごはん 厚揚げとキャベツの そぼろあんかけ 切干中華サラダ 味噌汁 16	ごはん 焼サバと長ネギの煮物 キャベツと白菜の おひたし すまし汁 17	ごはん ポークビーンズ ブロッコリーのナムル 味噌汁 18	ごはん 煮魚 里芋の煮物 ニラともやしのごま和え のっぺい汁 19	鮭と青菜のごはん 味噌汁 20
マカロニきな粉・すもも・牛乳	ごまじゃこおにぎり・昆布・お茶	みたらし団子・いりこ・牛乳	切干おにぎり・すもも・お茶	大学芋・いりこ・牛乳	かぼちゃパン・果物・お茶
ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル すまし汁 22	天皇誕生日  23	ごはん 焼き魚の野菜あんかけ あすっこののり和え けんちん汁 24	ごはん 鶏ごぼう甘辛和え 納豆サラダ 味噌汁 25	ごはん がんもの煮物 さつま芋のグリル焼き ブロッコリーの おかか和え ちゃんぽん風スープ 26	煮込みうどん 蒸し芋 27
小豆おにぎり・いりこ・お茶		刻み昆布おにぎり・すもも・お茶	きな粉団子・昆布・牛乳	焼き芋・いりこ・牛乳	スティックパン・果物・お茶



～鬼は外！福は内！～



～野菜をおいしく食べて元気に過ごそう～

野菜は特有の味や風味があるため、「おいしい」と感じるには小さい頃からおいしく食べることが大切です。

## 《野菜が好きになる工夫》

- ★だしをきかせて、味付けは薄味に
- ★旬の野菜を食べよう
- ★たまには星やハートなど型抜きをして楽しく！
- ★苦手な野菜も食卓に出し続けることが大事
- ★無理強いない
- ★調理方法、味付けを変えてみる  
(炒める→揚げる、マヨネーズをつけるなど)
- ★一緒に食べる人がおいしく食べる  
(ここが一番重要！)
- ★食べることができたら褒める

心地よい経験の繰り返しで食べられるようになります



## 野菜嫌いは加工食品の食べすぎが原因の1つかも！

甘味・塩味・うま味は人間は本能的に好む味です。加工食品はこの甘味・塩味・うま味を調和させた美味しい味になっています。早くから加工食品の濃い味に慣れてしまうと、苦味や酸味をもつ野菜などをおいしく食べられないようになり、味覚の発達を妨げることになってしまいます。また、加工食品には多くの食品添加物が使われています。味覚の発達するこの乳幼児期に加工品をたくさん摂取することは避けたいですね。

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払い、清めます。季節の変わり目には気候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を払うといわれています。

豆は炒り豆を使います。生豆を使わないのは「拾い忘れた豆から芽が出ると邪気が芽を出す」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と願いをこめて豆まきをします。節分は毎年2月3日でしたが、今年は暦の関係で124年ぶりに2月2日が節分という珍しい年だそうですよ。

◎2月2日は節分献立です。

《いわしの青のりフライ》

いわしの臭みで鬼が近づかないように



《大豆の煮物》

炒り大豆を年の数だけ食べると邪気を払ってくれるといわれています。保育園では誤食防止のため、煮大豆を食べます。大きいクラスの子も達は豆まきの後に福豆を食べる予定です。

《恵方巻》

節分に恵方(今年の方角は南南東やや南です)をむいて無言で食べるとよいといわれています。保育園の子も達は無