



2月予定献立表



天候・都合により、献立・材料を変更する場合があります。
★印は新メニュー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ごはん 焼き魚 糸昆布と切干の酢の物 味噌汁(なめこ)	2 きはるくん ミートスパゲティ レタスとワカメの サラダ 野菜塩スープ りょうせいくん	3 節分献立 ごはん イワシのごま揚げ ブロッコリーの おかか和え 節分汁	4 おうしろくん ごはん 蒸し鶏 人参と里芋の煮物 味噌汁(大根) けんとくん	5 豚丼 味噌汁
	大豆いりこ・お茶	大根めし・いりこ・お茶	野菜のり巻・昆布・お茶	ぜんざい・すめ・お茶	ラスク・いりこ・お茶
7 ごはん 湯豆腐 牛肉ごぼう 味噌汁(玉ねぎ) なおちゃん	8 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 干し大根の煮物 ワカメスープ	9 ごはん 手作りがんも 白菜煮びたし 味噌汁(もやし) れんしろうくん	10 ごはん イカじゃが もやしソテー 粕汁	11 建国記念日 たくまくん	12 鶏そぼろごはん 味噌汁
おかかおにぎり 野菜・お茶	きな粉団子 昆布・お茶	★肉まん風蒸しパン すめ・お茶	雑炊・お茶	とあちゃん さやちゃん	コッパン・いりこ・お茶
14 弁当の日 はるとくん みゆちゃん	15 ごはん ニラ入りハンバーグ 温野菜サラダ 味噌汁(切干)	16 ごはん 魚の野菜のつけ焼き こんにゃく甘辛煮 冬野菜クリームスープ	17 里芋ごはん ミニがんも煮物 あすっこおひたし 呉汁 ともきくん	18 ごはん 手羽元さっぱり煮 もやしのナムル 味噌汁(高野)	19 チキンライス オニオンスープ
いなり寿司・昆布・お茶	青のりおにぎり 野菜・お茶	いちご大福・すめ お茶	ホットケーキ いりこ・牛乳	麦入りポトフスープ	黒糖パン・昆布・お茶
21 味噌煮込みうどん 納豆和え ごぼう胡麻煮	22 ごはん 真珠蒸し あらめ炒め煮 味噌汁(キャベツ) あゆむくん	23 ふうたくん わかなちゃん 天皇誕生日	24 ごはん 魚のんにく風味焼き 大根五目煮 かぼちゃスープ	25 ごはん 肉豆腐 じゃが芋おかか和え とろろ昆布すまし汁	26 鮭おにぎり 味噌汁 しょういちろうくん ゆらちゃん
焼のりおにぎり 野菜・お茶	黒ごま団子・すめ お茶		すいとん・お茶	味噌スコーン いりこ・牛乳	小丸パン・昆布・お茶
28 ごはん 肉じゃが 小松菜おひたし 味噌汁(ごぼう) そうたくん	<p>2/3(木)節分献立 2/14(月)弁当の日 全クラス弁当の準備をお願いします。</p>				

ぽぷら組リクエストメニュー

今月と来月の献立は、年長さんのリクエストメニューです。自分で選んだメニューをととても楽しみしてくれています。今年はいろいろなメニューを選んでくれました。「〇〇にする」「〇〇が好き」とキラキラした目で話してくれました。食べたいものがいっぱいあって、どれにするか悩んだ子ども。毎日お腹を空かせ、楽しく食べることで、いつのまにか食の幅も広がりいろいろなものが食べられるようになりました。卒園しても保育園の給食を思い出してくれるとうれしいです。

快便のための生活と食事

便秘とは、便が長い間出ていなかったり、出にくいこと。

①早寝をする。

②朝ごはんをよく噛んで食べる。

朝ご飯を食べることで、「胃・腸反射」が起こり、腸が活発に活動をし、ググッと送り出す動きをします。

③朝、トイレに座る。

排便がなくても朝食後はトイレに行く習慣をつけることが大事。身体も次第にその習慣になれてきます。(出るまで頑張る必要はありません。)

④外で元気に遊ぶ。元気よく遊んで、快眠にもつながります。

⑤楽しいうちの話をして、いいうちをほめる。

うちを出すことを嫌なことだと思わせないことが大事。失敗しても絶対叱らない。

⑥排便は我慢をしない。

排便を我慢すると硬くなり、出にくくなります。排便をする時、「痛くて出ない→また我慢をする」の繰り返しで悪循環になります。我慢せずに出しましょう。

⑦砂糖が多く含まれる食べ物、飲み物は控える。

糖分の多いものを食べたり飲んだりすると、反対に便は硬くなり出にくくなります。出ないからと言って、乳酸菌飲料を飲ませ続けると便秘体質になりかねません。甘いヨーグルトも要注意。水分は、お茶か水、ヨーグルトは無糖がいいですね。

子どもの便秘を治すには、規則正しい生活(早寝早起き)・バランスのとれた食事をしましょう。

