

2月 献立表



古志ひまわり保育園
 Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
 メールアドレス: koshi@h-himawari.net
 *都合により、献立を変更する場合があります。

3日は節分です。園では2日に子どもたちが元気に過ごせるように願いを込めて、大豆やいわしを食べたいと思います。
 また、☆印がついた献立はさくら組の子どもたちがリクエストしてくれたものです。先月、子どもたち一人一人に聞き、さっそく次の日から楽しみにしていた子どもたちです。今月は楽しい、おいしい思い出の献立になりました。ご家庭でも話題にいただけたら幸いです。

水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
1 公開保育 お弁当の日 	2 節分献立 ごはん いわしのかば焼き ばんさんすう けんちん汁	3 ごはん 高野豆腐の五目煮 マカロニサラダ 味噌汁 	4 チキンライス わかめスープ		
丸パン 果物 お茶	おにまんじゅう 煮大豆 牛乳	ぜんざい するめ お茶	かぼちゃパン 昆布 お茶		
6 ごはん 厚揚げステーキ ほうれん草のお浸し きゃべつ塩スープ	7 ごはん 魚のごま焼き ☆納豆サラダ 味噌汁	8 ごはん ☆手羽元照り焼き 春キャベツの煮びたし 中華スープ	9 ☆ちらし寿司 がんもの煮物 あらめの炒め煮 味噌汁	10 ごはん 焼きさばとねぎの煮物 干し大根サラダ すまし汁	11 建国記念日
☆チャーハン するめ お茶	大根菜おにぎり 野菜 お茶	☆マカロニきなこ いりこ 牛乳	のり巻き 昆布 お茶	☆うどん(きつね・わかめ) するめ お茶	
13 ごはん 湯豆腐 人参の煮物 春キャベツのグリル焼き 味噌汁	14 ごはん 魚の塩焼き 卵の花炒り煮 里芋の煮物 冬野菜スープ	15 ☆カレーライス (さくら組カツカレー) 切干ハリハリ 蒸しブロッコリー	16 ごはん 肉豆腐 ほうれん草の海苔和え 味噌汁	17 ごはん 厚揚げと白菜のそぼろ煮 あすっごごま和え すまし汁 	18 お弁当の日
のりおにぎり 野菜 お茶	☆蒸しパン するめ 牛乳	すいとん汁 いりこ お茶	さつま芋もち 昆布 牛乳	いなりずし するめ お茶	にんじんパン するめ お茶
20 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 酢れんこん すまし汁	21 ごはん ☆ピーマンの肉詰め 刻みこんぶの煮物 味噌汁	22 ごはん ☆春巻き あすっこのおかか和え 人参のごま煮 すまし汁	23 天皇誕生日 	24 ごはん 八宝菜 花サラダ 味噌汁	25 焼き海苔おにぎり 豚汁
☆いちごジャムパン 昆布 牛乳	きなこおはぎ いりこ お茶	黒ごま団子 するめ 牛乳		☆塩おにぎり 野菜 お茶	豆乳丸パン 昆布 お茶
27 ごはん 魚の野菜のつけ焼き 春雨さっぱりサラダ すまし汁	28 ごはん 高野豆腐の煮物 里芋のごまマヨサラダ 味噌汁	<p>*** 食べることはいのちを育むこと 厳しい寒さが続くこの頃。子どもたちは、ひんやりとした空気を肌で感じたり、吐く息の白さを楽しんだり季節を感じながら過ごしています。</p> <p>さて今月は「食品添加物」について紹介します。食品添加物は1日に何種類もとると健康を害する恐れや、味覚をマヒさせることもあり、一度その味に慣れてしまうと野菜や天然のだしなどのおいしさが分からなくなってしまいます。</p> <p>しかし、忙しいときは加工品や冷凍食品など便利なものを使うこともあるのではないのでしょうか。情報を知り、意識することで子どもたちの食べるものがより安心安全なものになるとよいですね。</p>			
みたらし団子 するめ 牛乳	焼き芋 いりこ お茶				

どうして食品添加物を使うの？

- ①食品の保存性を保つため(ソルビン酸・プロピオン酸など)
 - ②色・味・香りをよくするため(亜硝酸Na・赤102など)
 - ③混ぜりにくい液体をまぜやすくしたり、凝固・膨張をさせたり製造しやすくするため(膨張剤・カゼインNaなど)
- *肉・魚の加工品・菓子パン・スナック菓子・清涼飲料水などを加工する際にとっても便利なものです。しかし食べる側にとっては、健康を害する可能性があるものを多く含んでいます。

食品添加物を減らすコツ

- ハムやソーセージなどの加工品の場合
- *加工品を購入するときは裏の原材料の表示をみる
亜硝酸Na、リン酸塩、増粘多糖類など想像できないものは添加物の可能性が高いです。
- *下ゆでをすることで添加物が数割が減る
添加物が入っているものを使わないのが一番ですが、下ゆですることで3割以上除去することができます。