

# きゅうしよくだより2月号

花輪さくら保育園

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分を取るなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り切りましょう。

## 大豆パワーに注目！！

大豆は、肉と同じようにたんぱく質が豊富なことから、「畑の肉」と言われています。動物性食品の肉は、食べ過ぎると脂肪やコレステロールなどが気になりますが、植物性食品の大豆にはその心配はありません。その他にも、カルシウムや鉄分、ビタミンB1、Eなど、現代人に不足しがちな成分も多く含まれています。

### 大豆に含まれる栄養

- たんぱく質・・・体をつくる大切な栄養素です
- 鉄・・・・・・・・貧血を予防します
- 食物繊維・・・おなかの調子を整えます
- イソフラボン・・・骨粗しょう症を予防します
- サポニン・・・生活習慣病予防に役立ちます
- レシチン・・・記憶力の向上に役立ちます

### 大豆から作られる食品

豆乳、おから、納豆、生揚げ、湯葉、みそ、しょうゆ、豆腐、油揚げ、がんもどき、高野豆腐、きな粉、大豆油

※これも大豆です・・・大豆もやし(大豆を暗い場所で育てたもの)  
枝豆(未熟な大豆)

### 豆まき

「鬼は外、福は内」と言って、豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという、日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。

### 未満児の主食

- 3日 うどん
- 18日 おにぎり
- 27日 おにぎり



## 行事と献立

日	曜	行 事	昼 食	3時	10時未満児
1	土		中華丼風 かぼちゃの煮物 ほうれん草のみそ汁	果汁 お菓子	お茶 お菓子
2	日				
3	月		金棒天ぷら ブロッコリーの和え物 具だくさん汁	ヨーグルト	りんご
4	火		ほっけのカレームニエル 豚と野菜のソテー 豆腐のみそ汁 オレンジ	ココア お菓子	お茶 お菓子
5	水		鶏のりんご煮 レタスサラダ ホワイトシチュー	牛乳 お菓子	バナナ
6	木		厚焼き玉子 炒り鶏 納豆 チンゲン菜のみそ汁	お茶 手作りおやつ	牛乳
7	金		さばのみそ煮 マカロニサラダ 大根と玉葱のみそ汁 みかん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
8	土		韓国風肉ごぼう かぶのマリネ 里芋のみそ汁	ジュア お菓子	お茶 お菓子
9	日				
10	月		大豆カレー りんごのコールスロー パナナ	牛乳 お菓子	果汁
11	火				
12	水		和風コロケ 納豆和え なめこと豆腐のみそ汁	ミロ お菓子	オレンジ
13	木		ケチャップライス 鶏の香味焼き ブロッコリーサラダ コーンポタージュ りんご	お茶 ケーキ	牛乳
14	金		赤魚の西京焼き 中華風春雨 キャベツのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
15	土		具だくさん汁 大根のなめ茸和え ふりかけ	ジュア お菓子	お茶 お菓子
16	日				
17	月		ほうれん草グラタン 肉じゃが もやしのみそ汁	ヨーグルト	りんご
18	火		肉豆腐 れんこんサラダ かぼちゃのみそ汁	お茶 お菓子	牛乳
19	水		さばの照り焼き ビーフソテー 豚汁	バナナ	お茶 お菓子
20	木		松風焼き かぶの和え物 生揚げとふのりのみそ汁 みかん	お茶 お菓子	ヨーグルト
21	金		鶏の唐揚げ キャベツソテー にらたま汁	ジュア お菓子	オレンジ
22	土		豚丼風 スパゲティサラダ 芋とえのきのみそ汁	果汁 お菓子	お茶 お菓子
23	日				
24	月				
25	火		ポークカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	果汁
26	水		れんこんのつくね焼き さつま芋のマヨ和え とろろ昆布のみそ汁 りんご	お茶 手作りおやつ	牛乳
27	木		鮭フライ 大豆とひじきの炒め煮 里芋と油揚げのみそ汁	スキムミルク お菓子	バナナ
28	金		千草焼き ツナ炒め 納豆 白菜のみそ汁	ヨーグルト	りんご
29	土		具だくさん汁 三色ナムル ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子

手作りおやつ 6日 キャロットケーキ 26日 ジャムサンド