

# きゅうしょくだより2月号



花輪さくら保育園

暦の上では春になりますが、1年で最も寒いのもこの時期です。感染症がまだ流行していますのでこれまでと同様に、手洗い・うがい・休養を十分に行いましょう。そして元気な体で豆まきをして、鬼を退治できると良いですね。

## 意外と多い「子どもの便秘」

子どもの便秘は意外と多いものです。離乳食の時期に加え、ストレスを感じたり体が冷えたりする時期にも多く見られます。冬の食生活に関しては、水分をこまめに摂ることを忘れがちです。食物繊維と一緒に水分を摂ると、便秘に効果的ですのでぜひお試しください。食事だけでは足りない分は、おやつで取り入れても良いですね。

### おやつからも食物繊維をとってみよう！

#### ●芋類を使用したもの

→焼き芋、大学芋、干し芋、さつま芋のきな粉和え など

#### ●果物を使用したもの

→フルーツヨーグルト、ドライフルーツ、煮りんご など

#### ●野菜や豆類を使用したもの

→ポップコーン、野菜チップス、かぼちゃもち  
きなこやあんこを使用したおやつ など

#### ●その他

→寒天ゼリー、おにぎり、ココア など

野菜や果物は、そのままでも美味しい物がたくさんあるね！

運動や生活リズムを整えることも大事だよね！



未満児の主食

8日 うどん

19日 おにぎり

29日 おにぎり



### 「子どもの減塩は大人の責任」

厚生労働省で推奨されている一日の塩分摂取量は、  
1～2歳…男子3.0g未満、女子3.5g未満  
3～5歳…男子4.0g未満、女子4.5g未満  
成人……男性 7.5g未満、女性 6.5g未満  
ですが、秋田県の成人1人1日当たりの食塩摂取量は10.6gでした。(平成28年調査) したがって、大人と食事をする子どもたちも同じく、推奨量よりも多く摂取していることが予想されます。塩分の摂りすぎは生活習慣病にかかるリスクを高め、将来の健康に影響します。そのため、できるだけ早くから薄味に慣れることが大切です。給食でも薄味を心掛け、引き続き減塩に取り組んでいきます。



# 行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	木		ポークチャップ ブロッコリーサラダ 玉子のみそ汁 パナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
2	金		鬼の金棒つくね もやしと小松菜のソテー 五目汁 みかん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
3	土		豚丼風 わかめサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
4	日				
5	月		鶏肉のマーレード焼き ビーフソテー キャベツのみそ汁 りんご	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
6	火		ほっけの塩焼き マセドアンサラダ ほうれん草のみそ汁 みかん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
7	水		かぼちゃコロッケ 筑前煮 なめこのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
8	木		千草焼き 白菜とツナのサラダ 具だくさん汁	ヨーグルト	お茶 お菓子
9	金		肉団子の甘酢あん キャベツの炒め物 里芋と油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
10	土		ビビンバ丼風 かぼちゃの煮物 かぶと麩のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
11	日				
12	月				
13	火		酢鶏 白菜の和え物 芋とふのりのみそ汁 オレンジ	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
14	水		かまくらピラフ フライドチキン 温野菜 わかめスープ みかん	お茶 ケーキ	牛乳
15	木		マカロニグラタン 切干大根煮 玉子と青菜のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
16	金		赤魚の西京焼き 中華風春雨 豚汁 オレンジ	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
17	土		具だくさん汁 かぶのマリネ ふりかけ	果汁 お菓子	お茶 お菓子
18	日				
19	月		バーベキューチキン 野菜炒め 大根と生湯のみそ汁 みかん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
20	火		さばのカレームニエル 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁 りんご	ミロ お菓子	お茶 お菓子
21	水		豆腐ハンバーグ カミカミサラダ ABCスープ	バナナ	お茶 お菓子
22	木		鮭フライ りんごサラダ 里芋とニラのみそ汁	ショア お菓子	お茶 お菓子
23	金				
24	土		具だくさん汁 三色ごま和え ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
25	日				
26	月		ポークカレー チーズ入りコールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	果汁
27	火		厚焼き玉子 ニラもやしソテー ツナふりかけ なめこと豆腐のみそ汁	ココア お菓子	お茶 お菓子
28	水		ほっけのみりん焼き パンプキンサラダ 大根とふのりのみそ汁 りんご	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
29	木		ささみのマヨフライ 納豆和え 芋と麩のみそ汁 みかん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子

♡今月の手作りおやつ♡ 13日 ココアフレンチトースト 28日 肉まん風蒸しパン