

平成 25 年 2 月 1 日 豊間根保育園

★ * 豆まきをしましょう * ★

2 月は「節分」の行事があります。季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして前の年の邪気をはらい、新しい年の 1 年間を無病息災で過ごせると言われています。

『豆にもいろいろあります』

・ダイズ／色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。

「黄ダイズ」＝主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。

「黒ダイズ」＝黒豆です。おせち料理に使われます。

「青ダイズ」＝きな粉や煮豆にされます。

◎ほかに豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。

「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっていますよ。

※節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意してください。



■■■■ インフルエンザや風邪にかかった時の食事 ■■■■

インフルエンザや風邪が流行しています。もしもインフルエンザや風邪にかかってしまったらとにかく安静が必要です。室内をあたたくしてじっくり休養をとりましょう。

●熱があるときの食事

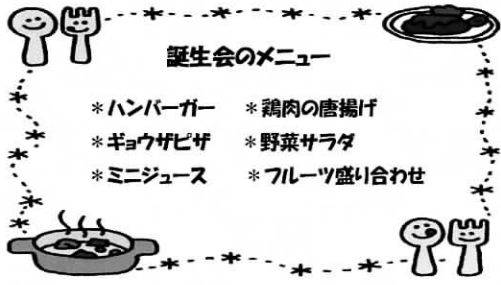
・熱があると汗をかいて、体の水分が失われて、ビタミン B 群や C の消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。

・おかゆを作る時の水分は、水を多めにしましょう。

・南瓜、人参、かぶなどを柔らかく煮た野菜スープ等が良いでしょう。

●吐き気があるときの食事

・のどごしが良いものを食べさせましょう。(例・お粥に豆腐を入れて煮くずしたものや、じゃが芋を溶けるくらいに煮て、味噌を加えて味噌汁にしたもの等)



※箸セット、おしぼりは毎日きれいにしておいてください。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。
ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ
			全 園 児	
1	金	牛乳・ブリッツ	鬼バーグ・ビーフンソテー・茹でブロッコリー・そば汁・果物	牛乳☆豆ケーキ
2	土	ゼリー	きのこスパゲティ・ミニジュース・果物	
3	日			
4	月	牛乳・せんべい	ひじき入り卵焼き・ごぼうサラダ・ブロッコリーのおかか和え・スープ・果物	ヤクルト・ビスケット
5	火	牛乳・サブレ	鮭の西京焼き・昆布のすき煮・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物	牛乳☆黒糖蒸しパン
6	水	牛乳・ウエハース	たこ天・春雨ソテー・かぼちゃ煮・味噌汁・果物	牛乳☆ツナポテトケーキ
7	木	牛乳・ビスコ	チーズハンバーグ・スパゲティサラダ・トマト・スープ・果物	ヨーグルト
8	金	牛乳・リッツ	和風ポーキング・マカロニサラダ・粉吹き芋・味噌汁・果物	牛乳☆チーズケーキ
9	土	プリン	ホットドッグ・スープ・果物	
10	日			
11	月		建 国 記 念 の 日	
12	火	牛乳・コーンフレーク	マーボー豆腐・中華サラダ・トマト・スープ・果物	牛乳・スティックパン
13	水	牛乳・ビスケット	スコッチエッグ・三色コールドスロー・味噌汁・果物	ゼリー
14	木	牛乳・せんべい	サバのカレー焼き・シルバーサラダ・切干大根煮・味噌汁・果物	牛乳☆ココアケーキ
15	金	牛乳・卵ボーロ	肉豆腐・ポテトサラダ・ちくわの磯辺揚げ・味噌汁・果物	牛乳☆アメリカンドッグ
16	土	ヨーグルト	豚丼・味噌汁・果物	
17	日			
18	月	牛乳・せんべい	鮭の照り焼き・きんぴらごぼう・枝豆・すまし汁・果物	牛乳・かりんとう
19	火	牛乳・リッツ	八宝菜・春雨の中華サラダ・トマト・スープ・果物	牛乳☆ジャムサンド
20	水	牛乳・ビスコ	赤魚の煮魚・筑前煮・サワー漬け・すまし汁・果物	☆バナナクリーム
21	木	牛乳・ウエハース	鶏肉の味噌漬け焼き・スパゲティソテー・塩もみ野菜・すまし汁・果物	麦茶☆若布のおにぎり
22	金	牛乳・ブリッツ	カレーライス・ゆで卵・コールドスローサラダ・ミニジュース・果物	牛乳☆おしるこ
23	土	ゼリー	ちゃんぽんうどん・牛乳・果物	
24	日			
25	月	牛乳・ビスケット	味噌おでん・和風サラダ・すまし汁・果物	牛乳☆フレークファッジ
26	火	牛乳・えびせん	タラの洋風焼き・野菜炒め・トマト・味噌汁・果物	牛乳☆キャロットケーキ
27	水	飲むヨーグルト・サブレ	誕 生 会 (*ご飯は入りません。)	☆プリンアラモード
28	木	牛乳・卵ボーロ	鮭の塩焼き・五目大豆煮・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物	牛乳☆レモンケーキ