



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l g	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	土	牛丼 サラダ 味噌汁	牛乳 あられ	せんべい					
3	月	ポークビーンズ 中華もやしサラダ 春雨スープ	お茶 サラダ巻き	棒ビスケット	524	19.5	17	76.5	2.1
4	火	親子丼 ちくわと人参のきんぴら	スキム くる棒	せんべい	524	20.5	9.8	76.9	2
5	水	鶏のオーロラ和え 切干煮 麦とろ麺汁	ゼリー	クラッカー	563	19.2	18.4		2
6	木	鯖の味噌煮 春雨の酢の物 清まし汁	スキム ワッフル	あられ	458	19.9	9.1	76.7	1.3
7	金	カレーライス フルーツサラダ	牛乳 あられ	ビスケット	557	19.2	13.1	94.7	1.3
10	月	コロケ マカロニサラダ 味噌汁	お茶 里芋おはぎ	一口カステラ	595	18.3	20.1	88.1	1.2
12	水	マーボー豆腐 ブロッコリーサラダ ラーメン汁	ヨーグルト	バナナ	426	17.8	12.5	63.4	0.9
13	木	たらの葉味ソースかけ れんこんの和風サラダ カニ玉スープ	スキム ホットケーキ	芋かりんとう	566	24.8	13	86.9	2.1
14	金	二葉ドック いんげんのごま和え かぼちゃ煮 清まし汁	牛乳 せんべい	くる棒	568	15.3	31.9	60.3	1.7
15	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 ビスケット	あられ					
17	月	バリバリチキン キャベツのゆかり和え 豚汁	スキム マカロニ安倍川	クッキー	647	36.3	19.7	84.4	1.7
18	火	三色丼 大根サラダ	スキム 扇バーム	チーズ 他	577	25.2	16.6	90.1	1.4
19	水	チキンカツ ナムル ニラ卵スープ	バナナ	かんぱん	461	18.5	12.3	69.4	0.6
20	木	手作り鮭フライ 春雨サラダ 味噌汁	スキム 蒸しパン	ビスケット	547	18.9	20.1	74.6	1.3
21	金	中華丼 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 あられ	干し芋	334	26.3	18.4	80.5	1.5
22	土	チキンライス サラダ スープ	牛乳 菓子	クラッカー					
25	火	きのこご飯 鶏のあっさり煮 マセドアンサラダ 清まし汁	スキム 肉まん	せんべい	648	29.1	22.6	88.3	2.1
26	水	肉じゃが煮 わかめの酢の物 いちご	プリン	スティックパン	478	19.5	9.4	88.1	1.5
27	木	白身フライ ナポリタン 豆乳汁	お茶 水ようかん	あられ	817	29.9	24.9	122	1.8
28	金	★サンドイッチバイキング ポタージュ	牛乳 せんべい	かりんとう	490	16.3	11.2	85.3	1.4

### 鬼にも負けない、大豆の栄養パワー！

今年の節分は2月2日。二葉保育園では3日に豆まきをします。誤食防止のため大豆をパック詰めし、そのまま撒きます。給食では大豆を使った「ポークビーンズ」おやつでは恵方巻にちなんだ「サラダ巻き」をいただきます。

日本が長寿大国となった理由の一つに、栄養バランスの良い食事が挙げられています。中でも大豆は肉と匹敵する量のたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」とも言われ、海外でも注目されています。日本の食卓に欠かせない豆腐、みそ、しょうゆも大豆製品です。豆乳を使ったデザートはお子さんもおきくと気に入るでしょう。

ご家庭でも是非大豆製品を使ったレシピ取り入れバランス良い食事を目指してください。  
**新しい味に挑戦し、多彩でバランスの良い食を楽しむ習慣を身につけ、鬼に負けない体を作りましょう！**

大豆の主な成分と効果をご紹介します！

- レシチン**
  - ・動脈硬化予防
  - ・コレステロール低下作用
- 大豆たんぱく**
  - ・良質なたんぱく質
  - ・血中コレステロール低下作用
  - ・肥満の改善効果
- オリゴ糖**
  - ・腸内の善玉菌のエサとなる
  - ・整腸作用
- イソフラボン**
  - ・骨粗鬆症予防
  - ・抗酸化作用
- サポニン・リノール酸**
  - ・コレステロール低下作用
  - ・肥満の予防と解消

### 2月の取り組み

- さくらんぼ 0歳 低月齢 モグモグよく噛んで食べよう  
高月齢 大人が手伝いながらスプーン・フォークを使って食べよう
- 1歳 食器に手を添えて食べよう  
指先を使う遊びを取り入れてスプーン・フォークを3本指で持とう

さくら (大人の声かけで)  
自分の口に合った量をすくって食べよう  
茶碗を正しく持って食べよう

ちゅうりっぷ (保育で) 箸を使ってみよう  
料理名を知ろう

ひまわり 箸を正しく持って食べよう  
食事を作ってくれる人に親しみを持とう

すみれ 20分程度で食べよう  
からだに必要な食材を知り、その働きを知ろう

早く食べたくてかきこんでポロポロとこぼしたり、スプーンに山盛りすくって口にいれ、あふれた食べ物を手でおさえたりする子があります。食べこぼして汚れてもお気に入りの服は着替えたくないと言う子には「(お気に入りの)汚さずに食べようね」と声をかけることもあります。早く食べ終わりたい意欲を認めてつつも、「一口分すくってね」など声掛けをし、「全部お口に入ったね。かっこいいね」と褒めて対応していきます。



### 〈揚げ鶏の甘酢あん和え〉

おかわり続出！二葉で人気の定番メニュー！  
お弁当の1品にも喜ばれること間違いなし♡

黄金レシピを伝授します



- 鶏むね肉…200g
- 揚げ油…適量
- 合わせ酢の調味料
- 濃口醤油…大さじ3
- 片栗粉…大さじ1
- 白ごま…適量
- 酢…大さじ3
- 薄力粉…大さじ1
- グリンピース…適量
- 砂糖…大さじ3

二葉の唐揚げがおいしい秘密は…  
片栗粉：小麦粉 = 1対1  
サクサクして、タレもからみやすくなります！

- 鶏むね肉は食べやすい一口サイズに切る。
- ①に片栗粉と薄力粉をまぶす。
- グリンピースは湯がいて水を切っておく。
- 粉をまぶした鶏肉を油で揚げる。
- 合わせ酢を揚げた鶏肉に少しずつ入れてよく混ぜる。