

# ふたばの食 2月



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k エ ネ a ル i ギ ー	たん ぱく 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 當 量 g
2	月	切干煮 カップ蒸し 味噌汁	スキム 肉まん	せんべい	523	24.7	9.6	88.1	2.8
3	火	ご飯 鶏のからあげ 大豆サラダ 野菜スープ	鬼さんプリン	芋けんぴ	625	22.6	24.5	84.6	2.1
4	水	回鍋肉 マカロニサラダ 清まし汁 一口ゼリー	バナナ	クラッカー	441	11.9	13.6	68.9	1.6
5	木	白身フライ 白和え 豆乳汁	ヨーグルト	かんぱん	697	31.4	21.4	98.5	2.7
6	金	二葉ドック いんげんのごま和え 芋煮 もやしのスープ	スキム 扇バーム	みかん	583	14.1	35.2	57.5	2.5
7	土	親子丼 和え物 味噌汁	牛乳 あられ	ビスケット					
9	月	鶏のさっぱり煮 ナポリタン クリームシチュー	スキム 卵はさみパン	あられ	579	24.4	9.8	99.1	1.4
10	火	カレーライス わかめときゅうりの酢の物 オレンジ	スキム ビスケット	麩菓子	584	22.0	12.2	102.9	2.4
12	木	赤魚煮 根菜ツナサラダ 麦とろ麺汁	スキム くろ棒	せんべい	447	22.6	7.8	71.5	1.6
13	金	菜飯 卵の袋煮 大根サラダ 具たくさん味噌汁	牛乳 せんべい	クラッcker	530	26.5	29.8	35.2	1.8
14	土	ハヤシライス サラダ	クッキー	あられ					
16	月	高野豆腐の親子煮 法菜と白菜のごま和え 清まし汁	牛乳 ★菓子バイキング	バナナ	429	21.0	4.9	75.3	2.1
17	火	おにぎり 大鍋汁 みかん	スキム 長崎カステラ	かんぱん	406	11.9	7.6	77.8	1.2
18	水	酢豚 かぼちゃ煮 かきたま汁	ゼリー	一口カステラ	459	15.7	15.9	65.9	1.2
19	木	鮭のホイル焼き かみかみサラダ 白菜とベーコンのスープ	フルーツヨーグルト	クラッcker	422	19.4	7.6	69.8	1.7
20	金	他人丼 白菜とりんごのサラダ	牛乳 蒸しパン	Caせんべい	549	21.5	12.2	90.2	2.2
21	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 クッキー	あられ					
24	火	チキンライス ちくわの磯辺揚げ スパゲティサラダ わかめスープ	スキム クレープ	ビスケット	748	22.9	31.0	98.9	2.7
25	水	おでん もやしナムル いちご	お茶 おはぎ	一口カステラ	594	28.2	17.7	96.4	2.6
26	木	★魚バイキング ひじき煮 味噌汁	牛乳 パイ菓子	麩菓子	773	51.0	39.7	88.4	2.0
27	金	中華丼 いんげんのマヨ和え	スキム あられ	きなこバナナ	478	16.2	14.5	75.6	1.4
28	土	炊き込みご飯 清まし汁	牛乳 せんべい	クッキー					

## 鬼にも負けないぞ！大豆で免疫・体力アップ！

2月3日は節分！二葉保育園では豆まきをします。誤飲防止のため本物の豆は使わず、新聞紙を丸めて作った豆で鬼を追い払います。

豆まきには「自分の中の悪いものを追い払い、元気に過ごせますように」という願いが込められています。大豆は“**畑の肉**”とも言われ、良質なたんぱく質がたっぷり。免疫力や体力がアップし、元気の源となります！

でも、大豆そのものを子どもの食事に取り入れるのは難しいなと感じる方もいるのでは

ないでしょうか？園では大豆をやわらかく煮て年齢に応じた大きさに切ってからサラダに入れるなど、無理なく食べられるよう工夫しています。人気の**「かみかみご飯」**はとても簡単に作れるのでご家庭でもお試しください！

大豆の加工品には、柔らかくて食べやすいお豆腐や福井の名物厚揚げもあります。煮ても焼いても美味しい、メニューに困ったときのお助け食材です♪ 大豆を食べてパワーをつけていきましょう！

### 2月の取り組み

さくらんぼ 0歳児 コップやマグを両手で持ち、ごくごくと飲もう

1歳児 色々な食材の名前や味を知ろう

さくら スプーン・フォークをしっかり握って食べよう

色々な食材やメニューに興味を持ち、楽しんで食べよう

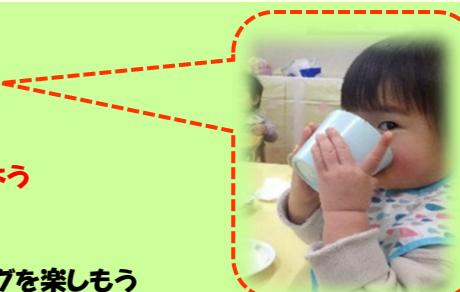
さくら 食前・食後の準備や片付けを自分から進んで行おう

ちゅういっぷ ご飯とおかずを交互に食べよう

ひまわり 句の食材を使ったり、行事食を作ったとして、クッキングを楽しもう

すみれ 自分で食べられる量を盛り付けよう

お皿を持ち、姿勢よく食べよう



### ★食材を見て・触ってみよう★

小さい頃から食べ物への興味や関心を持ってもらえるように、お部屋で野菜に触れる機会をつくりています。子どもたちの好奇心いっぱいの声が聞こえてきましたよ♪



### ★バイキング

寒~いお外で雪遊びを思いきり楽しんだ後は、体がぽかぽか温まるスープバイキングです。麦とろ麺汁・野菜スープ・ポタージュの3品から選びました。自分で選ぶ楽しさを感じながらごくごくと飲んでました！



### 〈かみかみご飯〉

米…3合 大豆水煮…150g 人参…100g(食べやすい大きさに切る)  
干しひじき…10g(水で戻しておく)

(米の味付け)A薄口醤油…大さじ2 酒…大さじ2 だしの素…小さじ半分

(具の味付け)油…大さじ1 B砂糖…大さじ1 濃口醤油…大さじ1

①洗った米に水を入れて調味料分の水を取り、Aを入れる。

②油で大豆水煮・人参・戻しひじきを炒めてBで味付け。

③炊飯器に具を入れて普通に炊き込んで完成！

※乾燥大豆を使う場合は4倍のお湯で戻すと早く使えます。

炊飯器で炊くので少し歯ごたえがあってもOK。

※炊き込みご飯の素で作れば更に時短になりますよ。