

おおきくなあれ

令和8年. 2月

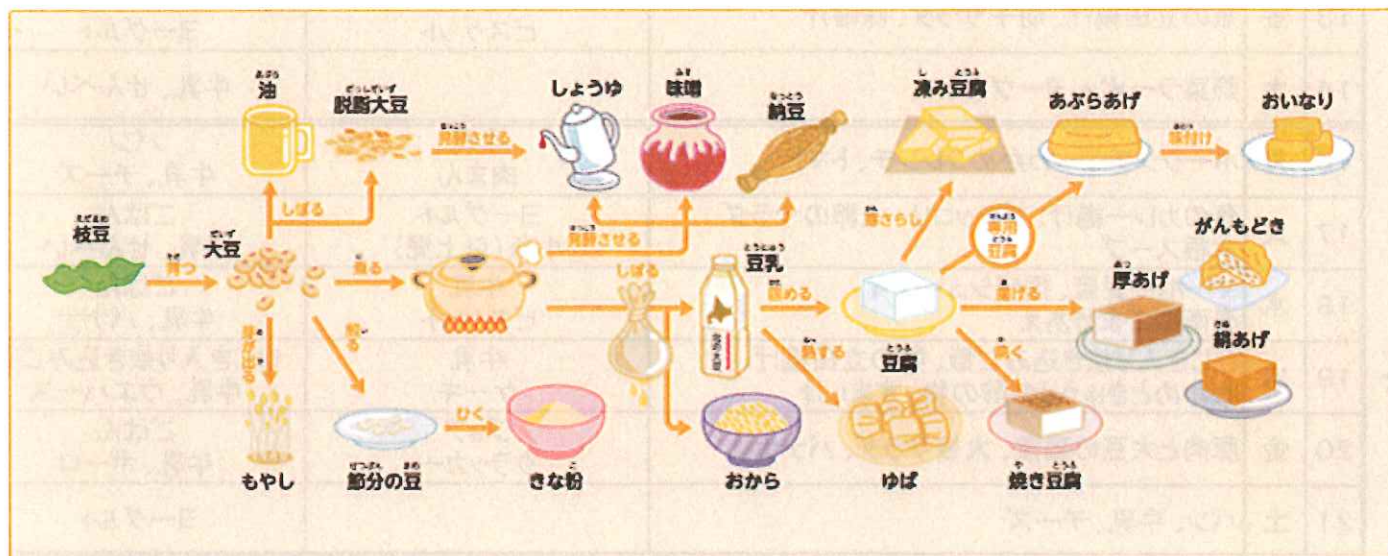
暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすくなります。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。

栄養満点！大豆のおはなし



大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質や脂質を多く含んでいます。さらにビタミン・ミネラル・食物繊維等も豊富で栄養価が高く、普段の食事に積極的に取り入れたい食品のひとつです。

加工食品の種類がとても多く、これは、大豆が古くから日本人の生活に馴染みのある食品であることを物語っています。そのまま食べると消化が悪く、栄養がうまく吸収されないため、昔の人は、大豆を食べやすく、また保存性を高めるため、さまざまな方法で加工し料理に使用していたのです。



食事作りが自己肯定感を育てる

子どもたちは、自分が作った料理を食べてくれた人から「おいしかったよ。ありがとう!」と褒められ感謝されることで、自分の存在を確認し、「自己肯定感」が育まれていきます。自己肯定感とは、人間が幸せに生きていけるための「心の土台」だといわれています。

当たり前の毎日の食事を、「子どもが見えるところで、できれば料理と一緒に作って、共に楽しく食べる」ことが子どもの健全な育ちを支え、幸せに生きる心の基礎を作っていきます。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと、できることから一緒に食事作りに参加させてみませんか。



今月は、

2(月) 緑組 恵方巻作り、 6(金) 黄組 ホットケーキ作り、

13(金) 赤組 ヨーグルトあえ作り、 24(火) ひよこ組 おにぎり作り

を予定しています。

日	曜	2月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
2	月	魚の塩焼き、キャベツのサラダ、コロコロスープ	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、せんべい
3	火	岩石揚げ、小松菜のツナあえ、味噌汁	牛乳 ボーロ	ゆかりごはん ヨーグルト
4	水	白味噌ポトフ、れんこんきんぴら、いちご	牛乳 チーズキャロット蒸しパン	ごはん 牛乳、ビスケット
5	木	さつまいもと青菜のクリーム煮 ひじきサラダ、チーズ	牛乳 せんべい	パン 牛乳、みかん
6	金	豚肉のしょうが焼き、ポテトサラダ、味噌汁	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、ボーロ
7	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア、クラッカー
9	月	大豆ハンバーグ、粉ふきいも チンゲン菜のスープ	牛乳 バームクーヘン	ごはん 牛乳、せんべい
10	火	江戸っ子煮、パンサンスー、みかん	牛乳 フライドポテト	ごはん 牛乳、チーズ
11	水	建国記念の日		
12	木	酢豚、マカロニサラダ、トマト	飲むヨーグルト せんべい	ゆかりごはん 牛乳、ウエハース
13	金	魚の立田揚げ、切干サラダ、味噌汁	牛乳 ビスケット	ごはん ヨーグルト
14	土	野菜ラーメン、ヨーグルト		牛乳、せんべい
16	月	ポークシチューわかめフレンチ、トマト	牛乳 肉まん	パン 牛乳、チーズ
17	火	魚のカレー揚げ、ブロッコリーと卵のサラダ 大根スープ	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、せんべい
18	水	マーボー豆腐、揚げシューマイ 春雨のごま酢あえ	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、バナナ
☆ 19	木	ひじき入り炊き込みご飯、鶏の立田揚げ わかめときゅうりの酢の物、すまし汁	牛乳 ケーキ	ひじき入り炊き込みご飯 牛乳、ウエハース
20	金	豚肉と大豆の磯煮、大根サラダ、バナナ	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、ボーロ
21	土	パン、牛乳、チーズ		ヨーグルト
23	月	天皇誕生日		
24	火	魚の味噌煮、納豆あえ、根菜味噌汁	牛乳 せんべい	わかめごはん 牛乳、ウエハース
☆ 25	水	カレーライス、鶏の唐揚げ、スパサラダ ヤクルト	牛乳 チュロス	カレーライス 牛乳、チーズ
26	木	ひじき入り肉じゃが、きゅうりの中華あえ 揚げ大豆の小魚がらめ、煮豆(桃・ひよこ組)	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、ボーロ
27	金	ぎょうざ入スープ、ひじきナムル、トマト	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、せんべい
28	土	焼きそば、ヨーグルト		野菜ジュース、クラッカー

今江こども園の給与目標量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以上児(青・緑・黄組)	408kcal	18.5g	15g	1.7g未満
未満児(赤・桃・ひよこ組)	520kcal	18.1g	14.5g	1.5g未満
今月の献立の栄養量の平均値です●				
以上児(青・緑・黄組)	375kcal	18.4g	16.8g	1.3g
未満児(赤・桃・ひよこ組)	534kcal	21.5g	18.5g	1.3g

☆印は青・緑・黄組の主食
(ごはん)はいらない日です。

25(水)はカレーライスですが、
お別れ会ですので主食(ごはん)
はいりません。