

平成 30 年 2月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1 15	木	白身魚のピカタ、みそ汁 金平ごぼう、果物	ごはん	せんべい ほうじ茶	ドーナツ 牛乳
2 16	金	ハンバーグ、ごま和え みそ汁、果物	ごはん	サブレ ほうじ茶	スティックパン 牛乳
3 17	土	スープパゲティー、牛乳 キャンディーチーズ、果物	パスタ	プリン	ポップコーン ほうじ茶
5 19	月	焼肉、かぼちゃのミルク煮 みそ汁、果物	ごはん	ビスケット ほうじ茶	ピザトースト 牛乳
6 20	火	魚の竜田揚げ、伴三条 みそ汁	ごはん	ふ菓子 ほうじ茶	玄米フルーツ 牛乳
7 21	水	ゼリーフライ、白菜サラダ みそ汁	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	いちごパフェ 牛乳
8 22	木	ドライカレー、ゆで卵 大根サラダ、果物、牛乳	ごはん	あられ ほうじ茶	豆乳もち ウエハース
9 23	金	レバーかりんとう、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ビスケット ほうじ茶	マドレーヌ 牛乳
10	土	親子うどん、牛乳 キャンディーチーズ、果物	うどん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
24	土	サンドウィッチ、牛乳 キャンディーチーズ、果物	パン	ビスケット ほうじ茶	ポップコーン ほうじ茶
13 27	火	さばのみそ煮、みそ汁 ポテトサラダ、果物	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	チヂミ 牛乳
14 28	水	鶏肉のオニオントマト煮、果物 じゃこのごま和え、みそ汁	ごはん	揚げせんべい ほうじ茶	ココア蒸しパン 牛乳
26	月	豆腐グラタン、みそ汁 大根の炒め煮	ごはん	クッキー ほうじ茶	じゃが芋もち 牛乳



給食日数 23回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	2月 の 平均	539Kcal	19.8g	18.2g
	保育園基準	501Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	2月 の 平均	630Kcal	22.8g	19.4g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

いわき市からのお知らせです。

立春とはいえ、まだ寒い日が続きます。

節分

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気)を払い、福を呼ぶために行います。鬼をやっつけるために使われるのが、大豆です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

寒い季節の 汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれ、体を芯からぽかぽかに。

また、風邪やインフルエンザ予防には、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。

食を通して五感を育てよう!

お料理を目で見て、色や大きさを確認し、香りをかぎ、食べる音を聞き、口に入れた時の触感を感じ、家族との楽しい食事を味わうことによって五感を統合的に感じ、おいしさを感じるといわれています。

家庭で五感を育てる為には、食の体験をたくさんさせてあげることが大切です。食体験の中から食の知識、食べ物に関心などを育てることもできます。

食の五感とは?

- 視覚・・・食べ物をつや、色、姿、形、盛り付けを目で味わう
- 聴覚・・・煮る、焼く、揚げるなどの音、切る音、歯ごたえのある音
- 嗅覚・・・おいしそうな匂い
- 味覚・・・甘い、辛い、酸っぱい、苦い、しょっぱい、旨み
- 触覚・・・むく、切る、こねる、混ぜる、盛り付ける



生活の中で五感のすべてを使うのは「食」の体験です。

【家庭で簡単にできる食体験】

- ☆ 食材に触れる。
野菜などを見たり、触ったりしながら名前も教えてあげましょう。
- ☆ 料理を一緒につくる。
混ぜたり、こねたり、型抜きをしたり、お子さんのできることから始めてみましょう。
- ☆ 野菜を育てる。
プランターなどを使って家庭菜園をし、野菜の成長を見ることができます。

