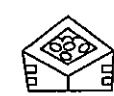


平成 31年 2月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1 15	金	ハンバーグ、ごま和え 果物、みそ汁	ごはん	サブレ ほうじ茶	ミルクスティックパン 牛乳
2 16	土	親子うどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
4 18	月	ささみスティック揚げ、果物 切干大根煮付け、みそ汁	ごはん	ソフトせんべい ほうじ茶	さつまいもケーキ 牛乳
5 19	火	さばのみそ煮 野菜炒め、みそ汁	ごはん	あられ ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳
6 20	水	五目卵焼き、カレーソーテー 果物、みそ汁	ごはん	ウエハース ほうじ茶	プリン 牛乳
7 21	木	八宝菜、マカロニサラダ 中華スープ	ごはん	ミルクせんべい ほうじ茶	ツナサンド 牛乳
8 22	金	ポークカレー、果物 キャベツサラダ、ヨーグルト	ごはん	サブレ ほうじ茶	クリームパン 牛乳
9	土	みそうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ビスケット ほうじ茶	ポップコーン ほうじ茶
23	土	サンドウィッチ、牛乳 キャンディチーズ、果物	パン	ビスケット ほうじ茶	ポップコーン ほうじ茶
25	月	鮭のコーンクリームかけ 田舎煮、みそ汁	ごはん	ビスケット ほうじ茶	ごまラスク 牛乳
12 26	火	チキンピカタ、果物 千草和え、みそ汁	ごはん	ウエハース ほうじ茶	スコーン 牛乳
13 27	水	焼肉、みそ汁 かぼちゃのミルク煮、果物	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	ピザトースト 牛乳
14 28	木	肉じゃが、みそ汁 ポパイサラダ	ごはん	ビスケット ほうじ茶	豆乳ホットケーキ 牛乳

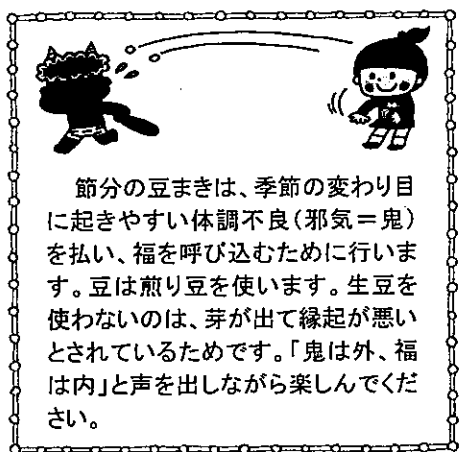


給食日数 23回

区分		エネルギー	蛋白質	脂質
3歳未満児	2月の平均	549Kcal	21.4g	20.0g
	保育園基準	522Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	2月の平均	648Kcal	25.5g	21.7g
	保育園基準	573Kcal	20.0g	18.0g

いわき市からのお知らせです。

立春が過ぎると春が待ち遠しい季節になります。



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=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、芽が出て縁起が悪いとされているためです。「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



- 節分にまつわるもの
- 焼嗅(やいかがり)
いわしの頭やひいらぎなど臭いのするものを焼いて戸口にさし、疫神を追い払う風習です。
 - いわし
いわしの臭みで鬼が近づかないように。
 - ひいらぎ
葉のとげで鬼をさして、家の中への侵入を防ぐために。

*乾燥した大豆やピーナツなどの豆類は小さな子どもにとっては、誤って気管支に入りやすいものです。十分注意しましょう。

野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。野菜は肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦みが減り、甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



**乾物は栄養が凝縮!
切り干し大根のおすすめ調理法**



乾物は、食物を天日干して作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切干大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれています。切干大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にと子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油であえて味をつけます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。

