



# きゅうしょくだより

まつぼっくり保育園 H30年2月1日

今年は例年に比べて寒い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。節分の日立春の前日で季節の変わり目のことをさしますが、特に寒さが厳しい2月はインフルエンザやノロウイルスが流行る時期です。手洗い、うがい、規則正しい生活をより心がけたいですね。

さて2月3日は生活発表会があります。子どもたちは一生懸命練習に取り組んでいます。当日は練習の成果が十分に発揮できるように毎日の給食もいっぱい食べてもらいたいと思います。

## 食事は正しい姿勢で

食事のとき、どんな姿勢ですか？背中が丸くなっている、テーブルにもたれかかっている、ひじをつくなどの格好は、消化が悪くなる原因になります。背筋を伸ばしてまっすぐに座り、いすに深く腰掛け、テーブルとの間はこぶし1つ分あけるのが正しい姿勢です。いすの高さは、胸とへその間にテーブルがあり、床や踏み台に足がつくのが理想です。

## 和食の作法

和食を食べるときは、はしが欠かせません。正しい持ち方をするのはもちろんですが、はし使いにはしてはいけないことがたくさんあります。一度はしをつけたのに、それを取らずにほかの料理にはしをつける「移りばし」。どれにしようか選ぼうと、はしをうろうろさせる「迷いばし」。はしを使って器を動かす「寄せばし」。料理をはしで突き刺す「刺しばし」。はしがうまく使えないうちは、刺しばしをしてしまうなど、すべてを守るのはむずかしい面もありますが、正しい作法を知ってみんなが気持ちよく食べられるように心がけましょう。



## 苦手なものを食べる工夫

好き嫌いが強く出る子は感覚が敏感であったり、自分なりのルールを守りたいという強いこだわりがあったりします。

子どもの好き嫌いを克服するポイントは、見た目、調理の仕方、味つけです。同じ食材でも見た目が違えば食べられる可能性がありますし、食材を細かくしてしまう方法もあります。調理の際はあく抜きなどの下ごしらえをしっかりおこない、揚げ物など食べやすい調理法にしたり、子どもが好むカレー味やチーズ味にするのもおすすめです。

## 世界の料理

スウェーデン 2月22日(木)

スウェーデンの代表的な料理は、ミートボールに、ジャムをのせて食べたり、トナカイなどのジビエ料理があります。

また、たくさんの種類のパンがあり、主にディッシュ生地を使ったシナモンロールやクロワッサンはよく食べられます。





	1(木)	2(金)	3(土)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	13(火)	14(水)	15(木)	
	ゆかりごはん つくねバーグ 海藻サラダ かぶのみそ汁 オレンジ	鮭チャーハン ナムル ワンタンスープ みかん	<h1>生活発表会</h1>	肉玉うどん ひじきサラダ りんご	菜飯ごはん カレイの煮付け ゆずポン酢和え 豆乳みそ汁 オレンジ	白パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ コーンスープ グレープフルーツ	ごはん チャンチャン焼き 筑前煮 かき玉汁 バナナ	ミートドリア キャベツサラダ オニオンスープ キウイ	鶏ごぼうごはん みそ汁 みかん	鶏団子うどん ジャーマンポテト りんご	ごはん サワラのゆずみそ焼 白和え すまし汁 グレープフルーツ	ロールパン パンネのトマトソース ポテトサラダ ミルクスープ みかん	
材 料 名	白米 50 ゆかり 白ごま	白米 50 鮭 30 たまねぎ 15 コーン 8 ねぎ 5 薄口 鶏がら 塩 ごま油 ほうれん草 # もやし 15 にんじん 10 薄口 みりん ごま油 豚ミンチ 8 たまねぎ 10 えのき 8 チンゲン菜 15 餃子の皮 鶏がら 薄口 塩		うどん 98 豚肉 15 たまねぎ 20 卵 30 白ねぎ 8 だいこん 10 えのき 8 ねぎ 5 薄口 みりん 塩 片栗粉 ちくわ 6 ひじき 2 れんこん 10 にんじん 10 きゅうり 10 濃口 砂糖 マヨドレ 白ごま	白米 50 大根葉 8 ちりめんじゃこ 4 薄口 塩 カレイ 40 たまねぎ 10 濃口 砂糖 酒 ほうれん草 15 はくさい 20 きゅうり 10 にんじん 10 ゆず ポン酢 油揚げ 5 豆腐 15 えのき 8 さつまいも 20 たまねぎ 10 豆乳 30 白みそ 4	白パン 40 白米 45 押し麦 8 豚ミンチ 20 たまねぎ 15 セロリ 8 トマト 10 じゃがいも 20 大豆水煮 10 にんじん 15 コンソメ 薄口 ウインナー 6 マカロニ 6 きゅうり 10 にんじん 10 マヨドレ コーン 8 コーンスープの素 牛乳 40 パセリ	白米 45 たまねぎ 20 キャベツ 15 にんじん 10 みそ 薄口 砂糖 鶏肉 10 いんげん 4 れんこん 10 にんじん 5 こんにゃく 8 里芋 10 薄口 砂糖 みりん 卵 20 たまねぎ 15 えのき 8 ねぎ 5 薄口 塩 みりん 片栗粉	白米 50 鶏肉 10 油揚げ 5 にんじん 10 ごぼう 8 こんにゃく 8 三つ葉 5 薄口 砂糖 みりん わかめ 2 はくさい 10 たまねぎ 10 えのき 8 かぼちゃ 15 みそ 4 たまねぎ 20 ベーコン 8 コンソメ 薄口 パセリ クルトン	白米 50 うどん 98 鶏ミンチ 15 豆腐 15 にんじん 10 卵 10 薄口 しょうが わかめ 2 豆腐 20 だいこん 15 油揚げ 5 ねぎ 5 にんじん 15 えのき 8 こんにゃく 8 じゃがいも 30 たまねぎ 15 薄口 みりん ウインナー 8 じゃがいも 35 たまねぎ 15 コーン 8 コンソメ	うどん 98 白米 50 ロールパン 40 豚ミンチ 20 たまねぎ 20 にんじん 15 パンネ 6 ナス 15 トマトピューレ 10 ケチャップ 砂糖 ねぎ 5 にんじん 15 えのき 8 こんにゃく 8 じゃがいも 30 きゅうり 15 にんじん 10 マヨドレ ウインナー 8 さつまいも 15 たまねぎ 10 汁麩 2 大豆水煮 10 コーン 8 牛乳 9 コンソメ			
	チーズ蒸しパン	ぶどうパン		ごへいもち	お菓子	おにまんじゅう	麩のラスク	プリン	お菓子	豚みそおにぎり	ココアケーキ	おやつぎょうざ	
	ごはん わかさぎのから揚げ 小松菜の煮浸し 豚汁 バナナ	マーボー丼 春雨スープ オレンジ		スープパゲティ ダイスサラダ りんご	さつまいもごはん 鮭の塩麹焼き おかか和え みそ汁 キウイ	ごはん からあげ 春雨サラダ 中華風コーンスープ グレープフルーツ	パン クリームミートボール さつまいもサラダ お豆のスープ バナナ	ごはん プリの照り焼き かぶの昆布和え さつまい みかん	ツナマヨサンド ミネストローネ オレンジ	あんかけラーメン 高野豆腐の卵とじ りんご	カツカレー ブロッコリーサラダ キウイ	ばらすし ささみのサラダ 菜の花のすまし汁 いちご	<h1>★行事予定★</h1>
	材 料 名	白米 45 わかさぎ 40 小麦粉 薄口 油 しょうが 油揚げ 5 小松菜 20 にんじん 10 糸こんにゃく 8 薄口 砂糖 白ごま 豚肉 10 はくさい 15 にんじん 10 たまねぎ 10 ごぼう 8 ねぎ 5 みそ 4		白米 50 押し麦 8 豚ミンチ 20 豆腐 30 たまねぎ 30 にんじん 30 ねぎ 5 赤みそ 砂糖 薄口 春雨 6 たまねぎ 10 チンゲン菜 15 えのき 8 コーン 8 鶏がら 薄口 塩 ごま油	パスタ 35 ベーコン 10 小松菜 15 たまねぎ 15 かぶ # しめじ 8 コーン 8 牛乳 40 コンソメ 生クリー 塩 ツナ 8 にんじん 10 きゅうり 15 だいこん 20 酢 砂糖 塩 オリーブオイル	白米 50 さつまいも 12 黒ゴマ 塩 鶏肉 40 薄口 酒 しょうが にんにく 小麦粉 油 ほうれん草 15 はくさい 15 きゅうり 10 にんじん 10 酢 砂糖 薄口 ごま油 かつお節 めんつゆ 卵 30 たまねぎ 15 ねぎ 5 コーンクリーム缶 10 鶏がら 薄口 塩	白米 45 クロワッサン 40 白米 45 ブリ 40 濃口 砂糖 酒 しょうが かぶ 15 だいこん 15 だいこん葉 8 きゅうり 10 昆布 塩 ゆず にんじん 10 きゅうり 10 マヨドレ ベーコン 6 キャベツ 15 たまねぎ 10 ひよこ豆 10 コーン 8 コンソメ 薄口	白米 45 ロールパン 40 ツナ 8 きゅうり 8 マヨドレ ウインナー 8 たまねぎ 10 にんじん 10 ブロッコリー 10 じゃがいも 15 大豆水煮 10 コンソメ 鶏肉 10 はくさい 10 さつまいも 15 にんじん 10 油揚げ 5 こんにゃく 8 みそ 4	ロールパン 40 中華麺 85 豚肉 15 なると 6 キャベツ 20 にんじん 10 たまねぎ 15 もやし 15 ねぎ 5 じゃがいも 30 コーン 8 ホールトマト 10 ケチャップ カレールウ 高野豆腐 5 たまねぎ 10 にんじん 10 グリーンピース 5 薄口 砂糖 片栗粉	白米 55 押し麦 8 豚肉 20 卵 パン粉 小麦粉 塩 油 にんじん 25 たまねぎ 30 じゃがいも 30 コーン 8 オイスター ごま油 ホールトマト 10 ケチャップ カレールウ 高野豆腐 5 たまねぎ 10 にんじん 10 薄口 砂糖 片栗粉	白米 50 酢 砂糖 塩 高野豆腐 5 にんじん 5 ちくわ 5 れんこん 5 きぬさや 2 サバの水煮 10 濃口 砂糖 白ごま 卵 15 ささみ 10 きゅうり 20 きゃべつ 15 胡麻ドレッシング 豆腐 20 えのき 8 菜の花 10 かまぼこ 8 にんじん 5 薄口 塩 みりん		
		お菓子	お菓子	しそおかかおにぎり	お菓子	お好み焼き	お菓子	紅茶クランブルケーキ	お菓子	鯛まぜおにぎり	お菓子	お誕生日ケーキ	
<b>スウェーデン料理</b>													

★おしらせ★ 都合によりメニューを変更することがあります  
当園では中国産の食材は一切使用していません

各納入業者より安全性が証明された食材のみを使用しております  
1～2歳児の給食は表記している献立の×0、8倍の量で提供しています



# 2月 手作りおやつ



まつぼっくり保育園

1(木)チーズ蒸しパン	
ホットケーキミックス	15
卵 10 牛乳 10	
クリームチーズ	10
砂糖	4

5(月)ごへいもち	
もち米	20
米	20
赤みそ	4
砂糖	2
白ごま	1

7(水)おにまんじゅう	
さつまいも	30
ホットケーキミックス	10
牛乳	10
砂糖	2

8(木)麩のラスク	
汁麩	6
砂糖	2
バター	4

9(金)プリン	
プリンミックス	20
牛乳	40
生クリーム	10

13(火)豚みそおにぎり	
白米	35
豚肉	6
白ねぎ	6
みそ	2
白ごま	1

14(水)ココアケーキ	
ホットケーキミックス	20
卵	10
牛乳 10 ヨーグルト	20
砂糖 4 スキムミルク	5
バター 1 ココア	1

15(木)おやつぎょうざ	
さつまいも	25
りんご	5
レモン汁	1
ぎょうざの皮	5
牛乳	10

19(月)しそおかかおにぎり	
白米	35
ゆかり	2
かつお節	1
濃口 砂糖	
白ごま	

21(水)お好み焼き	
豚肉 6 キャベツ	20
卵 10 青ねぎ 5 ちくわ	3
こんにゃく3 お好み焼き粉	10
お好みソース	
青のり	

23(金)紅茶クランブルケーキ	
ホットケーキミックス	15
卵 10 牛乳 10 砂糖	4
ヨーグルト 10 バター	3
スキムミルク	10

26(月)鯛まぜおにぎり	
白米	35
鯛	15
三つ葉	2
しょうが	
白ごま	1

