



のきゅうしよくこんだて



令和6年 2月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
			1 スパゲティ・ミートソース ゴマサラダ 果物(りんご) 鉄火味噌おにぎり	2 いわしのかば焼き 豆まめサラダ のっぺい汁 牛乳・節分ゼリー	3 肉じゃが ひじき煮 クラッカー
5 BBQチキン ピーマンサラダ コンソメスープ お好み焼き	6 つみいれ汁 蓮根きんぴら 栄養納豆 牛乳・バナナ	7 おでん 人参サラダ 果物(みかん) 牛乳・大学芋	8 ちゃんぽん ごぼうサラダ ゴマふりかけ ツナと塩昆布のおにぎり	9 鰯のごま油やき ほうれん草の香り利え 味噌汁(切干大根) 牛乳・揚げパン	10 ポトフ 和風サラダ ビスケット
12<振替休日> 	13 松風焼き ツナサラダ 味噌汁(わかめ) 牛乳・焼き芋	14 麻婆豆腐 ナムル 果物(りんご) 牛乳・スコーン	15 けんちんうどん 蓮根サラダ 佃煮 わかめおにぎり	16 煮魚 コールスローサラダ たぬき汁 牛乳・バナナ	17 ハヤシライス 胡麻和え せんべい
19 団子汁 チャプチェ ちりめん納豆 牛乳・さつま芋スティック	20 鯖の塩焼き ポパイサラダ タイピーエン バナナ	21 オムレツ 鉄分たっぷりサラダ ミネストローネ 牛乳・コーンフレーク	22 焼きビーフン ポテトサラダ 果物(いちご) 牛乳・アップルパイ	23<天皇誕生日> 	24 チキンカレー ヨーグルト和え カステラ
26 鶏肉と大豆の煮物 けんちん汁 鶏そぼろ 牛乳・セサミトースト	27 魚ロッケ 春雨の酢の物 かき玉味噌汁 バナナ	28 ポークビーンズ ひじきの酢の物 果物(みかん) 牛乳・ジャムサンドクラッカー	29 野菜ラーメン 味噌マヨサラダ かつお節ふりかけ ゆかりおにぎり	※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。	

節分



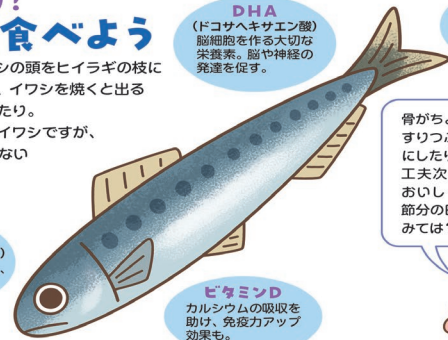
旧暦では立春(毎年2月4日頃)が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に、一年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆を「魔滅(まめ)」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためだとか。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ(またはプラス1個)食べ、福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。



豆まきに使用する大豆は、乳幼児がのどに詰まらせる事故の報告があります。食べるのはもう少し大きくなってからにしましょう。

栄養たっぷり! イワシを食べよう

節分には、焼いたイワシの頭をヒヤラギの枝にさして玄関に飾ったり、イワシを焼くと出る煙と臭いで邪気を払ったり。節分とつながりの深いイワシですが、子どもの成長に欠かせない栄養素がいっぱい!



EPA
(エイコサペンタエン酸)
血のめぐりをよくし、血管の健康を守る。

DHA
(ドコサヘキサエン酸)
脳細胞を作る大切な栄養素。脳や神経の発達を促す。

カルシウム
歯や骨の素となり、心を落ち着かせる効果もある。

骨がちよつと心配ですが、ずりつぶしてハンバーグにしたりお団子にしたり、工夫次第で子どもでもおいしく食べられます。節分の日の食卓に加えてみては?

ビタミンD
カルシウムの吸収を助け、免疫力アップ効果も。

お茶碗の正しい持ち方

意外に見落としがちなのが、お茶碗の持ち方です。正しい持ち方だと、お茶碗も安定します。5歳頃になったら、大人が手本を見せながら行うと伝わりやすくなります。



① 両手を添えて、お茶碗を持つ。



② 4本の指をそろえて茶碗を載せ、親指はふちに添える。



やりがちNG
指を広げてつかんで持つ。

まっすぐに載せる。

親指をふちにかけて持つ。