

平成30年2月 ほうゆう保育園献立表



食育目標・・たくさん食べて、つよいからだをつくらう！

< 幼児食 >

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 15日 (木)	麦茶 せんべい	麦ごはん 麻婆豆腐 菜種あえ えのきのスープ、りんご	牛乳 プチパン ヨーグルト	麦茶 チャーハン
2日 (金)	麦茶 クッキー	恵方巻き 白菜鍋 お豆とおいものサラダ ミニトマト、バナナ	牛乳 おにさんおにぎり 小魚	麦茶 焼きそば せんべい
節分 3日 (土)	麦茶 クラッカー	焼きビーフン スティックきゅうり かき玉スープ デコボン	牛乳 おにぎり ミニゼリー	麦茶 ヨーグルト せんべい
5日 19日 (月)	麦茶 ビスケット	麦ごはん たらの野菜あんかけ かぼちゃソテー 味噌汁、グレープフルーツ	牛乳 きなこトースト チーズ	麦茶 おにぎり
6日 20日 (火)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 鶏のねぎ塩たれ 切干大根の煮物、トマト 味噌汁、キウイ(乳児はバナナ)	牛乳 しらす雑炊 プルーン	麦茶 焼うどん
7日 21日 (水)	麦茶 せんべい	ドライカレー コールスローサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 ジャーマンポテト 麩菓子	麦茶 おにぎり
8日 22日 (木)	麦茶 クッキー	麦ごはん 豚肉の生姜焼き、ポイルキャベツ 大根のガーリック炒め 味噌汁、オレンジ	牛乳 8日:黒糖蒸しパン 22日:パウンドケーキ 小魚	麦茶 チキンライス
9日 (金) 26日 (月)	麦茶 クラッカー	麦ごはん かれのい香味焼き 肉じゃが、豆腐のすまし汁 パイナップル(乳児はバナナ)	牛乳 ベーコントマトスープ せんべい	麦茶 ビーフン
10日 24日 (土)	麦茶 ビスケット	チャーハン 野菜炒め わかめスープ デコボン	牛乳 クラッカーサンド いちご	麦茶 ヨーグルト せんべい
13日 27日 (火)	麦茶 せんべい	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーときのこのサラダ ゆでにんじん、卵スープ、りんご	牛乳 納豆ごはん ミニゼリー	麦茶 おにぎり
14日 28日 (水)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 鮭のにんじん衣焼 ごまあえ 具たくさん味噌汁、バナナ	牛乳 かき卵うどん ウエハース	麦茶 チャーハン
16日 (金)	麦茶 ビスケット	ごま塩ごはん おでん、しらす和え さつまいものレモン煮 オレンジ	牛乳 ナポリタン プルーン	麦茶 蒸しパン
23日 (金) 誕生日会	麦茶 せんべい	桜えびしょうがごはん 煮込みハンバーグ、フライドポテト ブロッコリー、にんじん マカロニスープ、焼きりんご	牛乳 塩昆布おにぎり チーズ	麦茶 トースト

食育だより

今年の冬は例年になく寒い日が続いています。
先月からほうゆう保育園、近隣の小学校でもインフルエンザが流行りました。まだ流行の時期は続きますのでしっかり手洗い、栄養、睡眠を取り元気な体作りをしましょう。

今月は鍋、おでん、グラタンなど温かいメニューを取り入れました。

1月の食育活動

おにぎり作りに挑戦!

1月はゆり、ひまわり、さくら組の子ども達がおやつのおにぎりを作りました。まずは給食の職員が「手でお山を作ってご飯を三角にするよ。難しかったら丸でもいいよ。」と握り方を説明し、お手本を見せました。

ラップの上から小さい手でにぎにぎしました。「おにぎり作ったことあるからできるよ〜」「三角難しくてできないよー」などなど色々な声が聞こえてきましたが、すぐにできあがり!そしてあっという間に完食。おにぎりはわかめと鮭の混ぜご飯でした。
楽しく美味しく出来たので、また行いたいです。



~朝食食べていますか?~

朝食は1日の始めの大事なスイッチ

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。

朝食を食べないと午前中からは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

朝食準備スピードアップのポイント

①下ごしらえで手間いらず
夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK。

②調理しなくていいものを用意
そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

③パターンを決めて悩まない
毎朝お決まりのパターン(例:パン、牛乳、卵やウィンナー+トマト、ブロッコリー等)を決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

子どもの食育(農林水産省)
(http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/)を参照

