


食育だより

令和7年2月
ひらた乳児保育園


節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。子どもたちもだんだんと大きくなってきて、お兄さん、お姉さんになってきましたね。

福を呼ぶ 豆まき

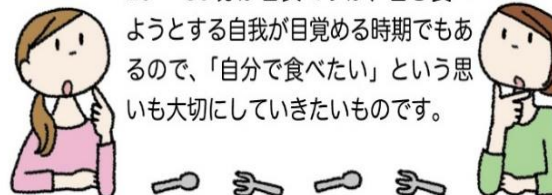


節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。


食事の量と時間



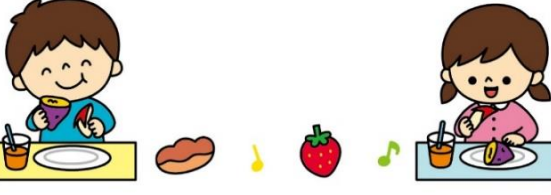
食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。



おやつの役割って？

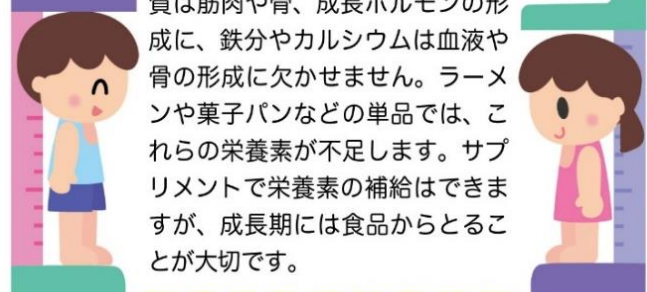


子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできますが、成長期には食品からとることが大切です。



2月のこんだてひょう

※献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
						1
昼食	 今年の節分は124年ぶりの2月2日！  ことしは地球と太陽の位置関係などから「立春」が1日早まり、立春の前日とされる「節分」も例年より1日早い2月2日になるそうです。					他人井 みそ汁
おやつ						
	3	4	5	6	7	8
昼食	ごはん にんじんチャンプルー 青菜のじゃこ和え 鬼よけ汁	ごはん 豚肉と大根の生姜焼き 春菊のおひたし 厚揚げのみそ汁	ごはん 魚のザンギ 小松菜サラダ 白菜のコンソメスープ	ごはん 豚肉とかぶのすき煮 キャベツのゆかり和え 麩のみそ汁	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き ブロッコリーのごま和え 小松菜のみそ汁	豚井 みそ汁
おやつ	巻きずし 牛乳	コーンパンケーキ 牛乳	ぜんざい	せんべい 牛乳	焼きそば 牛乳	
	10	11	12	13	14	15
昼食	ごはん ホイコーロー さつま芋の甘煮 ねぎスープ	 建国記念の日 魚のみそ煮 青のりポテトサラダ かきたま汁	ごはん 魚のみそ煮 青のりポテトサラダ かきたま汁	ごはん 厚揚げもやし炒め キャベツのゴマ酢和え じゃが芋のみそ汁	ごはん 鶏肉と大根の照り煮 青菜とひじきのひたし キャベツのみそ汁	親子うどん フルーツ
おやつ	おにぎり 牛乳		マカロニきな粉 牛乳	レーズンパン 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	
	17	18	19	20	21	22
昼食	和風スパゲティ ブロッコリーサラダ フルーツ ポトフ	ごはん 豆腐ときのこの和風煮 みそドレッシング和え 水菜のすまし汁	ごはん 魚のカレー揚げ マカロニサラダ 春菊のスープ	ごはん 高野豆腐の肉豆腐 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 ひじきの彩りサラダ 白菜のミルクスープ	カレーライス みそ汁
おやつ	納豆チャーハン 牛乳	牛乳もち	さつま芋のレモン煮 牛乳	ビスケット 牛乳	かぼちゃドーナツ 牛乳	
	24	25	26	27	28	
昼食	 振替休日	マーボー豆腐丼 青菜の中華和え フルーツ わかめスープ	ごはん 魚の甘酢あん 白菜のごまみそ和え くずし豆腐のスープ	ごはん ニラのひとつ煮 ごぼうのおかか煮 さつま芋のみそ汁	しらすまぜごはん 豚肉と厚揚げのみそ煮 じゃが芋のごま煮 はんぺん汁	今年は 西南西！ 
おやつ		バナナヨーグルト	みそ煮込みうどん	おにぎり 牛乳	ツナサンド 牛乳	