

# きゅうしょくだより

2020.02.01

2月4日は春の始まりの『立春』です。少しずつ春が近づいて来ました。ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザにならないよう気をつけましょう。ビタミンがたくさん入って体を温めることができる冬野菜を食事に取り入れる事をおすすめします。うがい・手洗いをしっかり行い、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

冬場は気温が低くなり空気も乾燥しているのでウイルスが空気中に多くなり風邪をひきやすくなります。咳や鼻水以外にも発熱や下痢・嘔吐などの症状が出る事もあります。症状によって食事のポイントも違うので 保育園では、お医者さんの指示があった時は、給食の内容を可能な範囲で変える事ができます。遠慮なく声をかけてくださいね♡



## 今が旬の食材

ぶり・ほうれんそう・はくさい・ながねぎ

かぶ・ごぼう・だいこん・れんこん

みかん・ぽんかん・いよかん



冬の野菜は甘味が多くおいしくなります。ビタミンも多く含まれます。土の中で大きくなる大根やれんこん、ごぼうなどの根菜は体を温めてくれます。お味噌汁やお鍋に入れるのもいいですね。



## おすすめレシピ

### ☆メロンパン風トースト☆

レシピは4人分です。

- |      |     |   |  |
|------|-----|---|--|
| 食パン  | 4枚  | ① | ボールにバターを入れて室温に戻す<br>(室温に戻す=やわらかくする)                            |
| バター  | 15g | ② | やわらかくなったバターに卵、砂糖を入れよく混ぜる                                       |
| 卵    | 20g | ③ | 小麦粉をふるいながら②のボールに入れ混ぜ合わせレモン汁を加えさらに混ぜる<br>(小麦粉はダマにならないよう少しずつ入れる) |
| 小麦粉  | 30g | ④ | 食パンに③の生地をぬりオープンやトースターで焼く                                       |
| 砂糖   | 25g |   |  |
| レモン汁 | 1g  |   |  |

●バターを室温に戻すときは湯煎やレンジで

少し温めるとすぐにやわらかくなります。

●おやつにも良いですが、前日に生地を作っておき、朝食にするのもおすすめです。



## おいしく食べることは健康の基本～舌の健康に気をつけよう～♡

私たちの舌は、「食べる」ということを支える大切な働きをしています。舌が健康でないと食べ物の味がわからなくなったり、塩辛い味や濃い味が美味しいと感じるようになってしまいます。







舌を健康にするために、

- ・料理はうす味
  - ・よくかんで味わう
  - ・辛すぎるもの熱すぎるものは避ける
  - ・食後の歯磨き
  - ・口で呼吸をしないようにする
- などに気を付けておいしく食事をし、元気な体を作りましょう♡

# ☆2がつ りにゆうしょく めにゆー☆

日	曜	ごっくん期(初期～5・6か月～)		もぐもぐ期(中期～7・8か月～)		かみかみ期(後期～9・10・11か月～)		ばくばく期(完了期～12～18か月～)		
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	
1	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたももにくのうすくずに ほぐし ぶろっこりーのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ぶたにくのばーべきゅーそーすやき きざみ ぶろっこりーのしおゆで きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう ぼたぼたやき ばたーくつきー
3	げつ	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんとひじきののもの つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん けんちんじる ぶりのしおやき ほぐし ひじきのいりに きざみ	みるく 200 おかし	のむよーぐると くろみつかん みかん
4	か	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ にくだんこのうすくずに きゅうりとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん はくさいすーぶ しゅーまい きざみ ばんさんすう きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう すていっくばん
5	すい	ばんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん やさいすーぶ とりささみのうすくずに ほぐし きゃべつのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゆうこーんすーぶ とりにくのおーろらそーすやき きざみ りんごときゃべつのさらだ きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう かやくごはん
6	もく	つぶしがゆ うすいすましじる こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる こうやどうふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる ぶたももにくのうすくずに ほぐし にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる にくじゃが きざみ いんげんのごまあえ きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう めろんばんとーすと いよかん
7	きん	うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ) ふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ) ふのペーすと さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん (にんじん・たまねぎ) ふかしいも つぶし かぶのおひたし きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	たんめん きざみ ふかしいも きざみ かぶのあますづけ きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう とうにゆうぶりん りっつくらっかー ほんかん
8	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん わんたんすーぶ まーぼーどうふ きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう ろーるかすてら
10	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とうにゆうしちゅー きざみ にんじんときゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぼーくかれー きざみ きりほしだいこんのさらだ きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう きなこぼーろ いよかん
12	すい	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのむにえる ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さばのかれーむにえる ほぐし もやしのさんばいす きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう まかろになほりたん りんご
13	もく	ばんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	ばたーろーる こんそめすーぶ ほうれんそうのぐらたん きざみ にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ばたーろーる こんそめすーぶ ほうれんそうのぐらたん きゃろつらべ きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう やさいびらふ みかん
15	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペーすと はくさいのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに つぶし はくさいのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに やさしいため きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん わかめすーぶ はっほうさい きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう げんじばい ごませんべい
26	すい	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたればーのたつたあげ きざみ もやしのさんばいす きざみ	みるく 200 おかし	ぎゅうにゆう まかろになほりたん
14	きん	☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		
21	きん	☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		

# 2月のこんだて

げつ	か	すい	もく	きん	ど	
<p>このまーくがあるときは しゅしよく(おべんとう)は いらないよ</p> 						<p>1</p> <p>ごはん ぶたにくのばーベきゅーそーすやき ぶろっこりーのしおゆで みそしる(ほうれんそう・もやし)</p> <p>ぎゅうにゅう ぼたぼたやき ばたーくつきー</p>
3	4	5	6	7	8	
<p>ごはん ぶりのしおやき ひじきのいりに けんちんじる みかん</p> <p>のむよーぐると くろみつかん</p>	<p>むぎごはん しゅーまい ばんさんすう はくさいすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう すていつくぼん</p>	<p>しよくぼん とりにくのおーろらそーすやき りんごときゃべつのさらだ とうにゅうこーんすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう かやくごはん</p>	<p>げんまいごはん にくじゃが いんげんのごまあえ すましじる(まいたけ・ほうれんそう) いよかん</p> <p>ぎゅうにゅう めろんぱんとーすと</p>	<p>たんめん ふかしいも かぶのあますづけ ぼんかん</p>  <p>ぎゅうにゅう とうにゅうぶりん りっつくらっかー</p>	<p>ごはん まーぼーどうふ わんたんすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう ろーるかすてら</p>	
10	11	12	13	14	15	
<p>ごはん ぼーくかれー きりほしだいこんのさらだ いよかん</p> <p>ぎゅうにゅう きなこぼーろ</p>	<p><b>おやすみ</b></p>	<p>ごはん さばのかれーむにえる もやしのさんばいず みそしる(さつまいも・こまつな) りんご</p> <p>ぎゅうにゅう まかろになぼりたん</p>	<p>ばたーろーる ほうれんそうのぐらたん きゃろつとらべ こんそめすーぶ みかん</p> <p>ぎゅうにゅう やさいびらふ</p>	<p><b>*にじいろめにゅー*</b></p> 	<p>ごはん はっぼうさい わかめすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう げんじばい ごませんべい</p>	
17	18	19	20	21	22	
<p>ごはん ぶりのしおやき ひじきのいりに けんちんじる みかん</p> <p>のむよーぐると くろみつかん</p>	<p>むぎごはん しゅーまい ばんさんすう はくさいすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう すていつくぼん</p>	<p>しよくぼん とりにくのおーろらそーすやき りんごときゃべつのさらだ とうにゅうこーんすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう かやくごはん</p>	<p>げんまいごはん にくじゃが いんげんのごまあえ すましじる(まいたけ・ほうれんそう) いよかん</p> <p>ぎゅうにゅう めろんぱんとーすと</p>	<p><b>*にじいろめにゅー*</b></p> 	<p>ごはん まーぼーどうふ わんたんすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう ろーるかすてら</p>	
24	25	26	27	28	29	
<p><b>おやすみ</b></p>	<p>ごはん ぶたにくのばーベきゅーそーすやき ぶろっこりーのしおゆで みそしる(ほうれんそう・もやし)</p> <p>ぎゅうにゅう ぼたぼたやき ばたーくつきー</p>	<p>ごはん ればーのたつたあげ もやしのさんばいず みそしる(さつまいも・こまつな) りんご</p> <p>ぎゅうにゅう まかろになぼりたん</p>	<p>ばたーろーる ほうれんそうのぐらたん きゃろつとらべ こんそめすーぶ みかん</p> <p>ぎゅうにゅう やさいびらふ</p>	<p>たんめん ふかしいも かぶのあますづけ ぼんかん</p>  <p>ぎゅうにゅう とうにゅうぶりん りっつくらっかー</p>	<p>ごはん はっぼうさい わかめすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう げんじばい ごませんべい</p>	