

2



食育だより



立春を迎え、寒さや乾燥が気になる時期になりました。感染症やインフルエンザなどの流行にこれからも注意が必要です。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で体調を整え元気に過ごしましょう！

節分 豆ちしき



〇福豆

炒った豆を自分の年の数だけ食べるその年は、病気にせず無事に過ごせると言われています。

※大豆は窒息・誤嚥の危険性があるので、5歳以下の子には食べさせないでください！
豆まきの時は個包装のものがお勧め♪

魔よけの風習
「イワシの頭とひいらぎ」



〇恵方巻

「恵方巻」とは節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、その年の恵方に向かって丸かじりするのが習わしとされています。

今年の恵方は「北北西(北)」です。



★お手伝いのススメ★ 自立心が育ち、好き嫌いも減る！



楽しくお手伝いが出来れば、子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、いろいろな食材や食器に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。

さらに、お手伝いをしてくれて「ありがとう」と言われると、子どもはうれしくなり、「次はなにしよう」と考えて、徐々に自立心も育まれていきます。

ご飯をよそう・おかずの盛り付けをする・食器の片づけをする等々。
楽しみながら始められると良いですね♪

郷土料理「じい焼き」

【材料(約6本分)】

- ・薄力粉 50g ・米粉 50g
- ・卵 1/4個
- ・塩 ひとつまみ ・水 150ml
- ・油 適量
- ・お好みのジャム 40g

【作り方】

- ①薄力粉と米粉を合わせて、ボウルに振る
- ②溶き卵、塩、水を加えてよく混ぜる
(水を加える時は少しずつ加える)
- ③フライパンで油を熱し、生地を薄くのぼし、両面焼く(クレープの生地を焼くように)
- ④皿を取り出し、お好みのジャムを塗って、くるくると巻く



2月のこんだて



2022.2月

中津市立●●保育所

月	火 1日	水 2日	木 3日 節分	金 4日	土 5日	
	ちくわの磯辺揚げ えびと野菜のスープ りんご おやつ シュガートースト	煮込みハンバーグ 海藻サラダ オレンジ おやつ 小松菜としらすのおにぎり	おでん ほうれん草胡麻和え パイナップル おやつ 鬼さんケーキ	鱈の蒲焼 豆乳味噌汁 みかん おやつ こざかなぱいぱい	★肉うどん かりかりいりこ おやつ 0	
	7日 千キンカレー レバーの生姜煮 りんご おやつ ケーキサレ	8日 鯛団子の甘辛煮 野菜の卵とじ みかん おやつ フルーチェ	9日 麻婆豆腐 もやしナムル バナナ おやつ マカロニきなこ	10日 豚肉とキャベツのどろみ炒め れんこんきんぴら パイナップル おやつ みかん・チーズ	12日 ★チャーハン 中華スープ おやつ 0	
	14日 ミネストローネ ハートのコロケ りんご おやつ キャンドルケーキ	15日 魚のみぞれ煮 ふわふわスープ オレンジ おやつ スイートポテト	16日 カレー肉じゃが ハムともやしの胡麻和え バナナ おやつ きなこクリームサンド	17日 ケチャップフライス 鶏のから揚げ・マカロニサラダ フライドポテト・フロッグーいちご おやつ ヨーグルト	18日 誕生会 鮭の西京焼き ベーコンと白菜のスープ みかん おやつ 豚分ジュース・ボンおすび	19日 きんぴら牛丼 やさしいナムル おやつ 0
	21日 じゃがいものクリーム煮 レバーのケチャップ煮 バナナ おやつ 黒糖蒸しパン	22日 ソーセージフライ 実だくさんスープ テコボン おやつ ミルクもち	23日 天皇誕生日 おやつ おこのみロール	24日 ひじきオムレツ 切干大根煮物 パイナップル おやつ スフレ(ママン)	25日 魚の生姜煮 かしわ汁 りんご おやつ 0	26日 ★ミートスパゲティ キャベツとバインのサラダ おやつ 0
	28日 ピーフシチュー ささみとキャベツのサラダ バナナ おやつ じい焼き					

※圖の行事で献立やおやつなどが変更する場合があります。

※★印がついている日はご飯を持参しなくて良いです。(3~5歳児クラス)

◎旬の食材

カリフラワー・キャベツ・ごぼう・小松菜・春菊・セロリ・大根・長ねぎ・白菜・ほうれん草・れんこん・鱈・鯛・オレンジ・テコボン