

# 2月分給食予定献立表

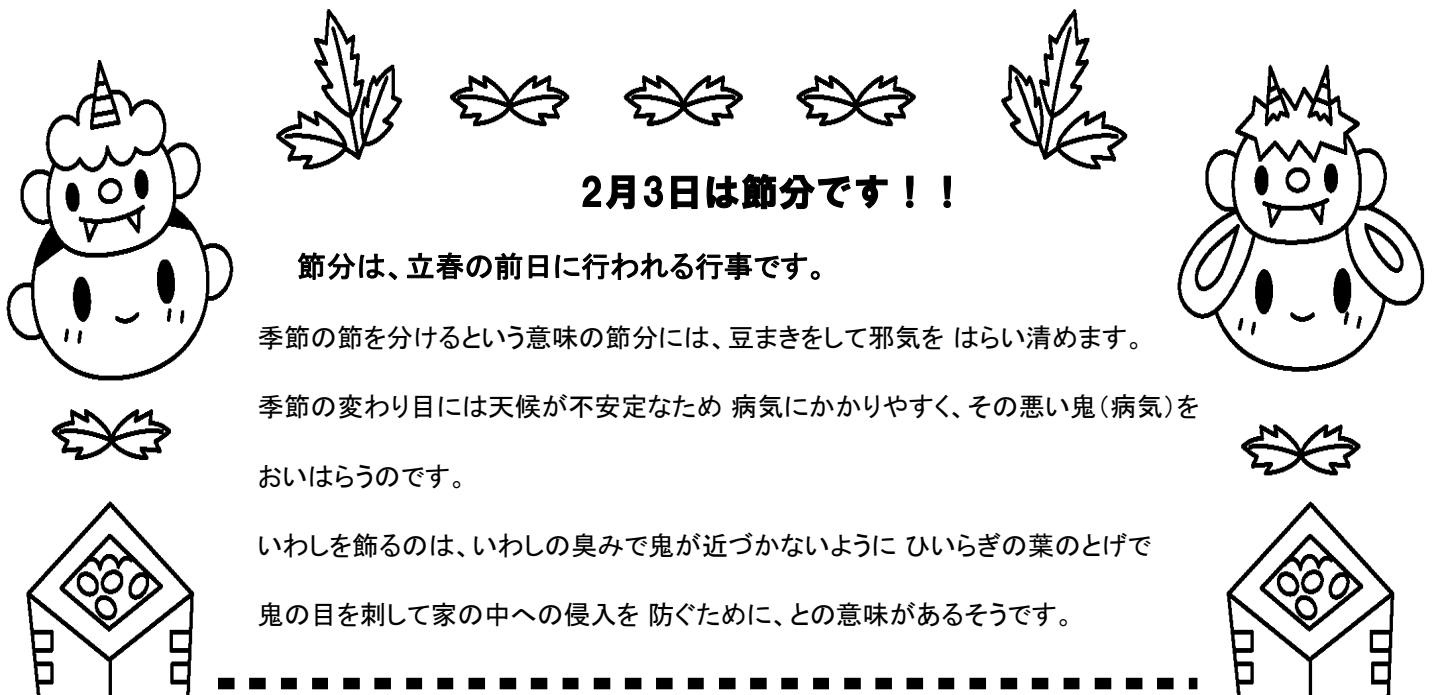
30年 泉チェリー保育園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	木	ヨーグルト	うどん	鶏肉の味噌焼き 白菜ののり煮 いよかん	ピザポテト 牛乳
2	金	ジュース	ケチャップライス	鬼ハンバーグ 野菜炒め いちご	節分のり巻き お茶
3	土	クラッカー 牛乳	ごはん	大根のツナ煮 けんちん汁 パナナ	米粉ケーキ ジュース
4	日				
5	月	ゼリー	ごはん	親子煮 さつま汁 りんご	マドレーヌ 牛乳
6	火	乳酸菌飲料	パン	ウインナーソテー 白菜スープ パナナ 牛乳	みぞれうどん お茶
7	水	せんべい	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き かぶのすまし汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳
8	木	ヨーグルト	スパゲティ	あんかけスパゲティ チーズサラダ いよかん	ラスク パナナ 牛乳
9	金	ジュース	ごはん	ぶり大根 さといもの味噌汁 りんご	きなこだんご お茶
10	土	クラッカー 牛乳	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 パナナ	米粉ケーキ ジュース
11	日			建国記念日	
12	月			振替休日	
13	火	乳酸菌飲料	ごはん	炒り豆腐 わかめの味噌汁 パナナ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
14	水	せんべい	ごはん	かぶのそぼろ煮 春雨のすまし汁 オレンジ	コーンお焼き お茶
15	木	ヨーグルト	うどん	鶏肉の味噌焼き 白菜ののり煮 いよかん	煮豆 牛乳
16	金	ジュース	ごはん	ポークカレー 昆布サラダ りんご	焼き芋 お茶
17	土	クラッカー 牛乳	ごはん	大根のツナ煮 けんちん汁 パナナ	米粉ケーキ ジュース
18	日				
19	月	ゼリー	ごはん	親子煮 さつま汁 りんご	ごまパイ 牛乳
20	火	乳酸菌飲料	パン	ウインナーソテー 白菜スープ パナナ 牛乳	おかかおにぎり お茶
21	水	せんべい	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き かぶのすまし汁 オレンジ	ジャムサンドパン 牛乳
22	木	ヨーグルト	スパゲティ	あんかけスパゲティ チーズサラダ いよかん	フルーツポンチ せんべい
23	金	ジュース	ごはん	ぶり大根 さといもの味噌汁 りんご	バナナケーキ 牛乳
24	土	クラッカー 牛乳	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 パナナ	米粉ケーキ ジュース
25	日				
26	月	ゼリー	ごはん	炒り豆腐 わかめの味噌汁 りんご	クロワッサン 牛乳
27	火	乳酸菌飲料	パン	卵焼き かぼちゃシチュー パナナ 牛乳	えびピラフ お茶
28	水	せんべい	ごはん	かぶのそぼろ煮 春雨のすまし汁 オレンジ	クラッカー ゼリー

今月の栄養価				
エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分量 g	
3才未満児	521	18.0	14.8	1.4
3才以上児	622	21.6	18.7	1.6

## 食育活動

- 2日 のり巻き作り カシオペア座組 (オレンジ・ホワイト)
- 6日 白菜ちぎり ベガス・オリオン座組
- 14日 給食盛り付け アンドロメダ座組
- 23日 給食盛り付け カシオペア座組 (オレンジ・ホワイト)



2月3日は節分です！！

節分は、立春の前日に行われる行事です。

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。

季節の変わり目には天候が不安定なため 病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)をおいはらうのです。

いわしを飾るのは、いわしの臭みで鬼が近づかないように ひいらぎの葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために、との意味があるそうです。

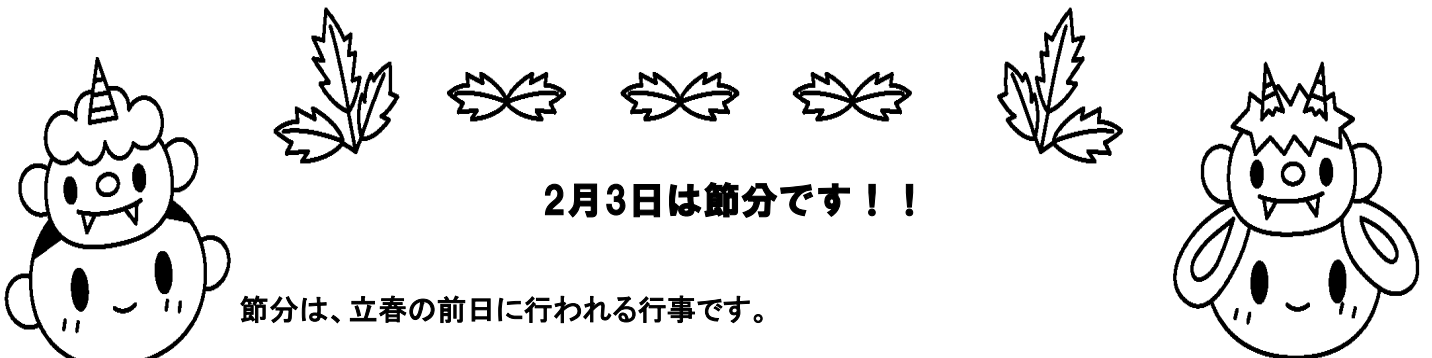
## 2月3日は節分です。

節分は、立春の前日に行われる行事です。  
季節の変わり目に生じるとされる邪気を追い払うため  
柗の枝に鰯の頭を刺して戸口に立て、炒った大豆をまいて  
年の数だけ食べる習慣があります。  
鰯を飾るのは、鰯の臭みで鬼が近づかないように、柗の葉の  
とげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐためにとの  
意味があ、また、恵方(今年は北北西)に向かい  
太巻きを食べると幸福になるといいうい伝えもあります。



### 節分について

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)をおいはらうのです。いわしを飾るのは、いわしの臭みで鬼が近づかないようにひいらぎの葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために、との意味があるそうです。



節分は、立春の前日に行われる行事です。

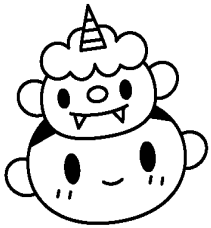
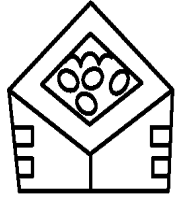
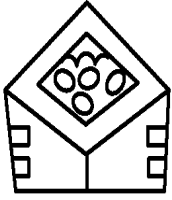
「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった鬼に豆をぶつけて玄関から外へ。



豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。

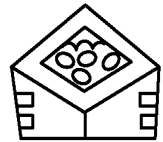
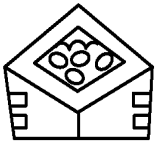
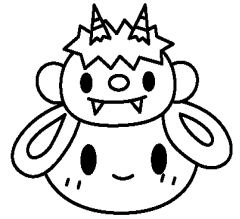


また、恵方に向かい、太巻きを食べると幸福になるという言い伝えもあります。

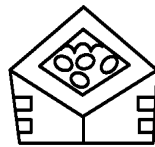


## 節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものです。

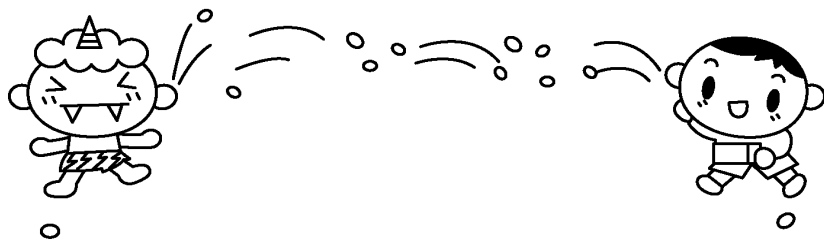


## 2月3日は節分です。



節分は、立春の前日に行われる行事です。季節の変わり目に生じるとされる邪気を追い払うため、柗の枝に鰯の頭を刺して戸口に立て、炒った大豆をまいて年の数だけ食べる習慣があります。

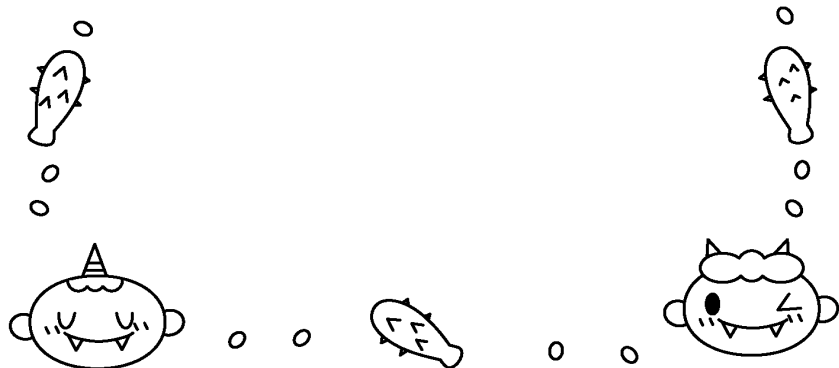
鰯を飾るのは、鰯の臭いで鬼が近づかないように、柗の葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐためにとの意味がある。また、恵方（今年は北北西）に向かい太巻きを食べると幸福になるという言い伝えもあります。



## “ひなあられ”の歴史

野外で神様を祭るとき、保して作られたのが始まりと言われます。春夏秋冬を表す「桃色・緑・白の4色」が元々の色だったよ





**2月3日は節分です！！**

節分は、立春の前日に行われる行事です。

「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった鬼に豆をぶつけて玄関から外へ。

豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。

また、恵方に向かい、太巻きを食べると幸福になるという言い伝えもあります。

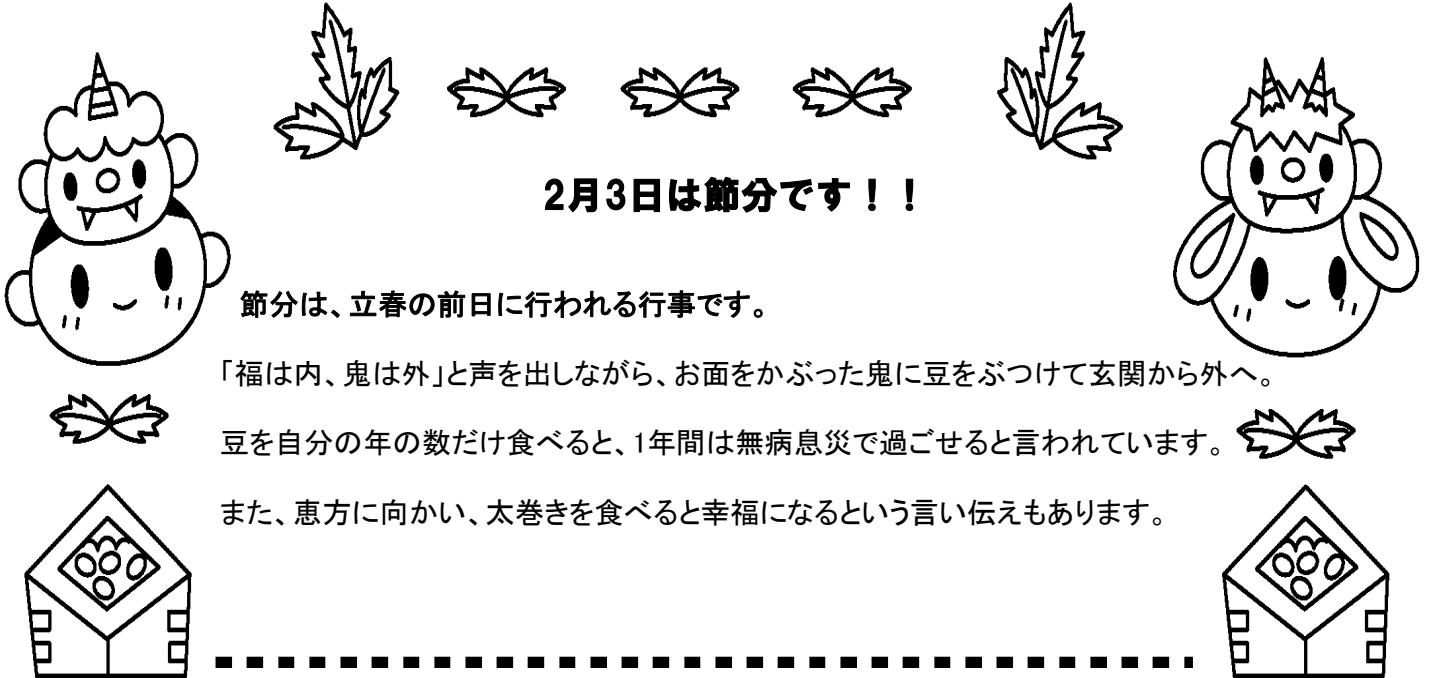
## 2月3日は節分です。

節分は、立春の前日に行われる行事です。  
季節の変わり目に生じるとされる邪気を追い払うため  
柗の枝に鯛の頭を刺して戸口に立て、炒った大豆をまいて  
年の数だけ食べる習慣があります。  
鯛を飾るのは、鯛の臭みで鬼が近づかないように、柗の葉の  
とげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐためにとの  
意味があ、また、恵方(今年は北北西)に向かい  
太巻きを食べると幸福になるという言い伝えもあります。



### 節分について

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)をおいはらうのです。いわしを飾るのは、いわしの臭みで鬼が近づかないようにひいらぎの葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために、との意味があるそうです。



**2月3日は節分です！！**

節分は、立春の前日に行われる行事です。

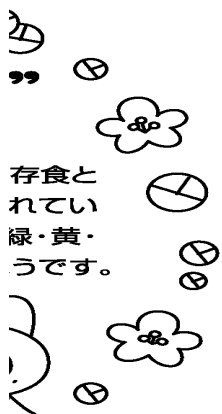
「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった鬼に豆をぶつけて玄関から外へ。

豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。

また、恵方に向かい、太巻きを食べると幸福になるという言い伝えもあります。







存食と  
れてい  
緑・黄・  
うです。

## ～ 具合の悪い時の食事～

下痢の時・・・下痢の時に最もこわいのは脱水症です。

- ・水分補給→こまめに水分を与えます。  
冷たいものは避け、室温程度の白湯や麦  
与えます。水分とともに失われるミネラル  
補給も大切で野菜スープがおすすめです
- ・ペクチンが効きます→りんごや人参に多く含まれるペ  
下痢の回復に役立ちます。

熱の時・・・熱のために水分が体から失われるため  
水分だけはしっかり与えましょう。

- ・消化吸収のよいもの
- ・良質のたんぱく質で抵抗力をつけましょう。(豆腐やE
- ・熱によって失われたビタミンCなどのほか、気管やの





抵抗力をつけるカロチンやビタミンAをとりましょう。







茶を  
レの  
。クチンは

ヨ身魚など)  
どの粘膜に