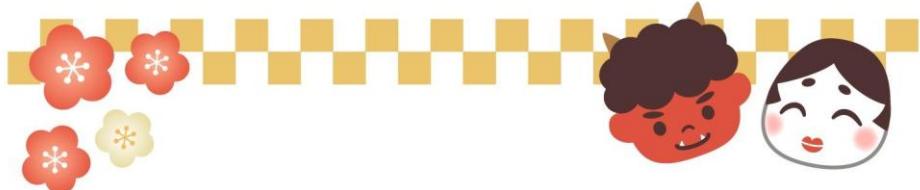


# 2月の行事・予定こんだて

いたやど保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
	豆まき・節分ランチ	カミカミ DAY		鉄分UP DAY	
・ロールパン *カレイのトマトチーズ焼き *青のリポテト *青菜サラダ *コンソメスープ	*巻き寿司 *マカロニサラダ *赤だし 	*カレーうどん *ごぼうサラダ ・りんご	*ごはん *ぶりの照り焼き ・煮卵 *スタミナ納豆 *みそ汁 ・オレンジ	*ごはん *厚揚げと白菜の中華煮 *切干大根のサラダ *みそ汁 ・バナナ	*鶏丼 *みそ汁 ・みかん
《玉ねぎ、トマト缶、チーズ》 《じゃがいも》 《小松菜、ほうれん草、人参、もやし、ベーコン、ごま》 《白菜、えのき、人参》	《のり、穴子、卵、きゅうり、かにかまぼこ》 《マカロニ、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン》 《わかめ、木綿豆腐、ふ、三つ葉》	《牛肉、人参、玉ねぎ、長ねぎ、えのき、しめじ》 《ごぼう、人参、さやいんげん、コーン、ツナ、ごま》	《ぶり》 《鶏ひき肉、納豆、人参、玉ねぎ、白菜、小松菜》 《人参、玉ねぎ、油揚げ》	《絹揚げ、豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、えのき》 《切干大根、もやし、人参、きゅうり、ハム》 《卵、キャベツ、玉ねぎ》	《鶏もも肉、玉ねぎ、長ねぎ》 《絹ごし豆腐、玉ねぎ、油揚げ》
・牛乳 ・みかん	・お菓子 ☆鬼のパンツケーキ	・牛乳 ☆おかかチーズおにぎり	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆ホットケーキ	・牛乳 ・お菓子
9	10	11	12	13	14
		祝日			生活発表会
・ごはん *豚の生姜焼き *ひじきの煮物 *みそ汁 ・りんご	・ごはん *さばの竜田焼き *ごま和え *かぼちゃサラダ *みそ汁 ・みかん		・ごはん *さわらのみそマヨ焼き *おかか和え *カレービーフン *すまし汁	*中華丼 *ささみとひじきのサラダ *もずくスープ ・バナナ	
《豚もも肉、玉ねぎ》 《ひじき、大豆、人参、さやいんげん、油揚げ、干しいたけ》 《玉ねぎ、人参、里芋、青ねぎ》	《さば》 《ブロッコリー、人参、ごま》 《かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり》 《大根、白菜、青ねぎ》		《さわら》 《小松菜、人参、かつお節》 《ビーフン、人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ》 《絹ごし豆腐、長ねぎ、ふ》	《豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、干しいたけ》 《ささみ、ひじき、卵、人参、きゅうり、玉ねぎ》 《もずく、えのき、小松菜》	
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆鶏そぼろおにぎり		・牛乳 ☆ココアブラウニー	・ジョア ・お菓子	



3日の巻き寿司の日は・・・

\*0,1歳児はちらし寿司

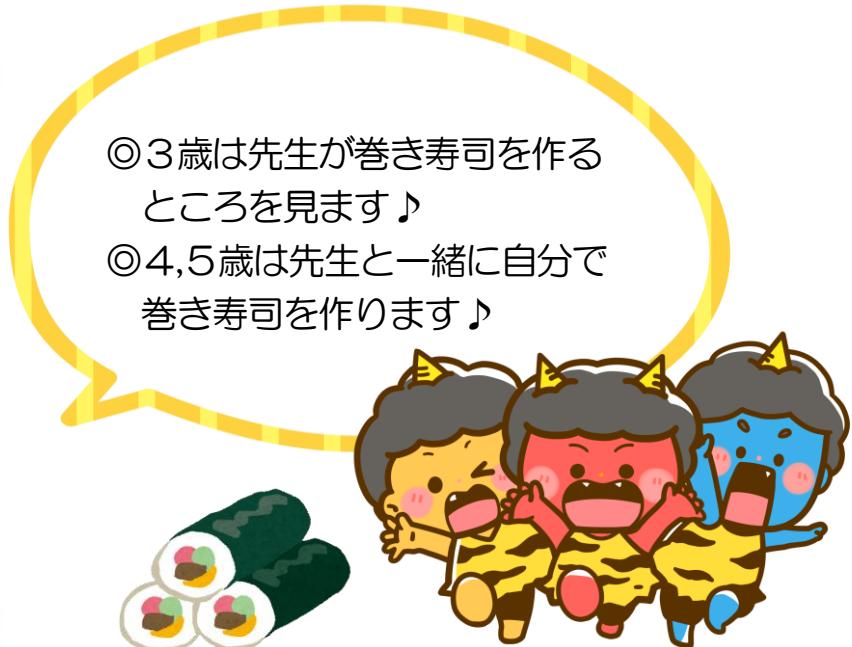
\*2歳児は巻き寿司を切ったもの

\*3~5歳児は巻き寿司を丸かぶりします



◎3歳は先生が巻き寿司を作るところを見ます♪

◎4,5歳は先生と一緒に自分で巻き寿司を作ります♪



月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21
鉄分UP DAY	野菜モリモリ DAY		新入園児説明会	マラソン大会	
・ごはん *鮭の塩焼き *なめ茸和え *切干大根煮 *みそ汁 ・バナナ	・ごはん *豚肉チャプチエ *わかめとツナの酢の物 *みそ汁 ・みかん	・ごはん *さばの味噌煮 *春雨サラダ *かき玉汁	*ハヤシライス *コロコロサラダ ・りんご	*親子丼 *さっぱりサラダ *みそ汁 ・オレンジ	*和風スパゲティ *ポテトサラダ ・バナナ
《鮭》 《白菜、人参、なめ茸》 《切干大根、人参、油揚げ》 《わかめ、玉ねぎ、長ねぎ》	《豚もも肉、春雨、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、ごま》 《わかめ、ツナ、玉ねぎ、人参、キャベツ》 《木綿豆腐、えのき、白菜》	《さば、玉ねぎ》 《春雨、キャベツ、人参、もやし、きゅうり、わかめ、ごま》 《卵、えのき、ほうれん草》	《牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム》 《チーズ、人参、きゅうり、じゃが芋》	《鶏もも肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ、卵》 《キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、のり》 《さつま芋、玉ねぎ、しめじ》	《スパゲティ、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ》 《じゃがいも、玉ねぎ、人参、きゅうり》
・牛乳 ☆揚げ焼ききな粉パン	・牛乳 ☆おふラスク	・牛乳 ☆バナナキャラメルマフィン	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子	・ジョア ・お菓子
23	24	25	26	27	28
祝日				お誕生日メニュー	
	・ごはん *カレイの煮付 *おひたし *塩昆布のマヨサラダ *みそ汁	・ロールパン *冬野菜シチュー *フレンチサラダ ・オレンジ	・ごはん *鮭のちゃんちゃん焼き *きんぴらごぼう *すまし汁 ・りんご	・ごはん *煮込みハンバーグ ・プロッコリー *スパゲティサラダ *野菜スープ ・みかん	*牛丼 *キャベツの和え物 *みそ汁
	《カレイ》 《小松菜、人参》 《キャベツ、人参、もやし、きゅうり、塩昆布》 《卵、しめじ、玉ねぎ、青ねぎ》	《鶏もも肉、じゃが芋、玉ねぎ、白菜、人参、しめじ、マッシュルーム、プロッコリー》 《玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、ハム》	《鮭、キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき》 《牛肉、ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、ごま》 《木綿豆腐、玉ねぎ、長ねぎ》	《合びき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、しめじ、マッシュルーム、トマト缶》 《スパゲティ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ハム》 《玉ねぎ、人参、長ねぎ》	《牛肉、玉ねぎ、ごぼう》 《キャベツ、もやし、人参、ごま》 《絹ごし豆腐、油揚げ、人参》
	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆じゃこのりおにぎり	・牛乳 ・元気ヨーグルト	・牛乳 ☆お楽しみ	・牛乳 ・お菓子

### ☆給食室より☆

- ・13日（金）、20日（金）はどんぶりの日です。  
スプーンのいるクラスは忘れないようにしてください。
  - ・19日（木）はハヤシライスです。スプーンを忘れないようにしてください。
  - ・「ジョア」「元気ヨーグルト」は栄養価強化のため取り入れています。
  - ・おやつのおにぎりは「5分づくり米」を幼児クラスのみ使用しています。
- ※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。





# きゅうしょくだより

幼保連携型認定子ども園 いたやど保育園 令和8年 1月30日



少しずつ日が長くなり、季節の移り変わりを感じる時もありますが、1年の中でも最も寒さが厳しい2月となりました。毎日とても冷え込み、空気も乾燥しているためこの季節特有の感染症にも気をつけなければなりません。夏ばかり注意されがちですが、乾燥するこの時期も水分補給を心がけることと、バランスのよい食事・十分の睡眠をとり元気に過ごしましょう。



## 節分とは？



2月3日は節分です☆

節分とは、季節の分かれ目という意味で

『立春』の前日に当たる日のことを言います。  
寒い冬が終わり、春へと季節が移り変わる  
『立春』は1年が始まる重要な日です。

【1年間健康で過ごせますように】と願いを込めて、悪いもの（邪気＝鬼）を追い出す日本の伝統行事です。節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい病気や災害などは鬼の仕業と考え、災いをもたらす鬼を追い払い 福を呼び込むために行います。また、生のままの大をまくと縁起が悪いとされています。火を通さずにそのままの豆をまき、芽が出来てしまっては大変…！ということで追い出したはずの悪いものが芽が出て育たないように炒った豆を使うそうです。

## なぜ豆まきするの？



節分の夜に、その年の恵方を向いて願い事を思いながら一言も話さずに食べると、願い事がかなうとも言われています☆

今年の  
恵方は  
南南東



**節分の豆は、乳幼児にとって誤嚥の危険がある食品のひとつです！**

給食では、安全に配慮し、加熱してやわらかく調理した大豆を使用しています。  
ご家庭でもお子さまの様子を見ながらご注意ください。





# 寒い季節も元気に過ごすために



寒さが厳しい2月は風邪をひきやすい季節です。

食事や普段の生活の中での工夫から、元気に過ごせる体づくりをしていきましょう。

## 手洗い・うがいをしよう！

外から帰った後や食事の前には石けんを使って手を洗い、ばい菌やウイルスを体に入れないようにしましょう。



## 睡眠をしっかりとりましょう！

眠っている間に、体は疲れを回復し病気に負けない力を高めています。また規則正しい食事と十分な睡眠が元気に過ごすための大切な土台です。



## よく噛んで食べましょう！

よく噛んで食べることで、だ液が出て口や喉を守り風邪の予防につながります  
体を守る力を高める  
大切な習慣です。



## こまめに水分を！

乾燥するとのどや鼻の粘膜が弱くなります。汁物やお茶などでこまめな水分補給をしましょう。

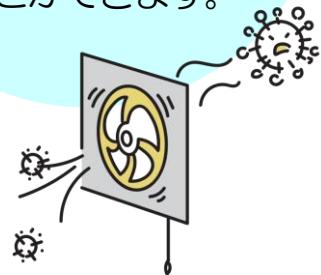
## 食事で抵抗力を高めよう！

たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）  
や、ビタミンを多く含む野菜を取り入れ  
風邪に負けない体づくりをしましょう。  
特に温かい汁物や、煮物、根菜類などは  
体を温めてくれるのでおすすめです☆



## 部屋の換気に気をつけましょう！

換気することで  
空気中のウイルスや汚れを  
外に出し、室内を清潔に  
保つことができます。



☆毎日の小さな心がけて寒い2月も元気に乗り越えていきましょう！

## 旬の野菜で作る体を温めながら、元気な体づくりにおすすめ

### \*冬野菜のシチュー\*

【材料】	4人分
鶏もも肉(皮なし)	300g
じゃがいも	3個
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
白菜	3枚
きのこ	1袋
◆牛乳	400~500ml
◆水	300~400ml
◆シチュールウ	1/2箱

なければ	
無塩バター	30g
小麦粉	30g
コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/3

【作り方】	
①	鶏肉・野菜は食べやすい大きさに切る
②	鍋に油を熱し、鶏肉→玉ねぎ→他の野菜の順で軽く炒める。
③	水を加え、沸騰したらアクを取る。蓋をして中火で15分程度、野菜が柔らかくなるまで煮る。
④	火を止め、ルウを入れて溶かす
⑤	牛乳を入れて弱火で温める
※	焦げやすいので火加減に注意してください
⑥	とろみと味を見て完成



**鶏肉** 体をつくるたんぱく質

**冬野菜** ビタミンAが豊富

体を温める

**牛乳** カルシウム補給

冬野菜シチューは  
栄養をバランスよく含み、  
寒い季節に負けない体づくり  
をサポートする一品です☆

### 他にも…

ビタミンCたっぷりのブロッコリーや  
大根・かぶなどの冬野菜、さつまいもや  
コーンなどを入れても美味しくできるので  
ご家庭でお好みの具材を入れてみてください★