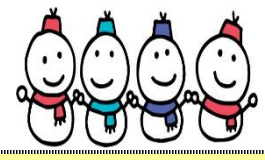
# 令和３年２月　保育園カレンダー

たかつき保育園
TEL 0246-25-4765

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 立春（りっしゅん） | 4 | 5 | 6 |
| **【煎った豆をまく訳とは…】**<br>豆まきには「魔滅（まめ）」として邪気を払い無病息災を祈る意味があります。また豆に「火」を入れておにを封じ込めるとして煎った豆をまくようになったそうです。拾い損ねた豆から芽がでると災いが起こり、縁起が悪いとされ、それを防ぐために煎った豆をまいたという説も。昔からの風習には、深い意味が込められているのですね。今年の豆まきは、煎った大豆でおにを退治してみてください。 | まめまき | 体操教室<br>節分<br> | | |  | |
| | せんべい、ほうじ茶 | クッキー、ほうじ茶 | ポテトスナック、ほうじ茶 | ビスケット、ほうじ茶 | せんべい、ほうじ茶 | ヨーグルト |
| | セルフのり巻き<br>のり巻き（未満児）<br>鶏肉のカレー揚げ<br>みそ汁、果物 | ご飯、肉豆腐<br>春雨ときゅうりの酢の物<br>みそ汁、果物 | ご飯、魚のフライ<br>ﾎｳﾚﾝ草とささ身に胡麻和え<br>みそ汁、果物 | きのこうどん<br>ひじきのサラダ<br>果物 | ハヤシライス<br>ﾎｳﾚﾝ草とｺｰﾝの和え物<br>スープ、果物 | お弁当の日 |
| | ビスケット、牛乳<br>節分菓子 | じゃが芋のチーズ焼き<br>牛乳 | バナナケーキ、牛乳 | 肉まん、牛乳 | クッキー、牛乳 | せんべい、牛乳 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 建国記念日 | 12 | 13 |
| **【快便の秘訣】**<br>快便の秘訣は、早寝・早起きと規則正しい、そしてたくさん体を動かすことです。朝起きて一杯の水を飲むと腸が動き出し、朝食を食べることで腸が刺激され、排便を促します。食事は食物繊維を含む野菜や果物、海藻などを積極的にとるようにしましょう。便意がなくても決待った時間にトイレへ行き、排便習慣をつけることも大切です。毎日の快便で、身も心もすっきり過ごしたいですね。 | | 体操教室 | | | | |
| | せんべい、ほうじ茶 | クッキー、ほうじ茶 | ポテトスナック、ほうじ茶 | | せんべい、ほうじ茶 | ヨーグルト |
| | 豚丼、南瓜煮<br>豆腐のスープ<br>果物 | ご飯、鶏肉の胡麻みそ焼き<br>ほうれん草とｺｰﾝのｿﾃｰ<br>みそ汁、果物 | ご飯、アジの南蛮漬け<br>小松菜のおかか和え<br>みそ汁、果物 | | カレーライス<br>ツナサラダ<br>ヨーグルト | お弁当の日 |
| | ビスケット、牛乳 | チヂミ、牛乳 | チョコクッキング<br>牛乳 | | クッキー、牛乳 | せんべい、牛乳 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 雨水（うすい） | 19 | 20 |
| **「うまみ調味料って何歳から？」**<br>うまみ調味料は、さとうきびなどの糖蜜や澱粉を発酵させて作ったｸﾞﾙﾀﾐﾝ酸にﾅﾄﾘｳﾑを加えた物です。忙しい毎日の食事準備には役立ちますが、塩分も含むため、素材の味を生かしたい離乳食には不向きです。幼児食になってから使うようにしましょう。日本には昆布や煮干かつお節、干ししいたけなど、うまみを多く含む食材がたくさんあります。まずは、天然のうまみを味わうことから始めましょう。 | | 体操教室 | | | | |
| | せんべい、ほうじ茶 | クッキー、ほうじ茶 | ポテトスナック、ほうじ茶 | ビスケット、ほうじ茶 | せんべい、ほうじ茶 | ヨーグルト |
| | ご飯、ハンバーグ<br>人参のグラッセ、添え野菜<br>みそ汁、果物 | 麻婆豆腐丼<br>南瓜のサラダ<br>澄まし汁、果物 | あんかけうどん<br>ウインナー<br>フルーチェ | ご飯、焼き魚、納豆<br>豚肉と根菜の煮物<br>みそ汁、果物 | ご飯、クリームシチュー<br>キャベツの和え物<br>果物 | お弁当の日 |
| | チーズ、クラッカー<br>牛乳 | 白玉きな粉、牛乳<br>未満児⇒せんべい、牛乳 | フライドポテト、牛乳 | ジャムサンド、牛乳 | クッキー、牛乳 | せんべい、牛乳 |
| 21 | 22 | 23 天皇誕生日 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| **【乳酸菌を毎日とろう】**<br>乳酸菌は、糖を分解して乳酸を作りだす微生物の総称です。乳酸菌は腸内でﾋﾞﾌｨｽﾞｽ菌等の善玉菌を増やし、悪玉菌の増加を抑える働きがあり、腸内環境を整えます。便秘や下痢の改善、免疫力アップにも効果的です。人間の腸内では、1週間しか存在できないともいわれているので、乳酸菌を多く含むﾖｰｸﾞﾙﾄやﾁｰｽﾞ、ぬか漬け、味噌、醤油など、毎日の食事で継続してとるようにしましょう | 身体測定 | | | | | |
| | せんべい、ほうじ茶 | | ポテトスナック、ほうじ茶 | ビスケット、ほうじ茶 | せんべい、ほうじ茶 | ヨーグルト |
| | ご飯、鶏肉のオレンジ焼き<br>ひじきとじゃが芋の炒り煮<br>みそ汁、果物 | | カレーライス<br>白菜とハムのサラダ<br>果物 | ご飯、納豆<br>ぶりの照り焼き<br>切り干し大根の煮物<br>みそ汁、果物 | 味噌ラーメン<br>シュウマイ<br>果物 | お弁当の日 |
| | ビスケット、牛乳 | | バームクーヘン、牛乳 | スティックパイ、牛乳 | クッキー、牛乳 | せんべい、牛乳 |
| 28 | | | | | | |
| **【食器選びで意識が変わる】**<br>「おいしい」と感じる約8割が視覚からの情報ともいわれるため、料理を彩る食器選びも重要です。お気に入りの食器に盛り付けると子どももとても喜んでくれますよね和・洋・中と料理にとって食器を変えることで文化の違いを感じ、テーブルマナーを学ぶきっかけにもなります。「今日はどんな食器に盛り付けようかな？」と、お子さんと一緒に選ぶのもおすすめ。食への意欲もきっと高まることでしょう。 | | | | | | |

## 「根も葉も栄養が豊富今が旬のだいこん」

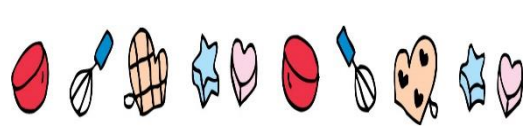
数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや、こぶりの青首大根です。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、良く洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行うと、ビタミンC の損失を防げます。だいこんの根の部分は、澱粉の消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

### 1日あたりの栄養量

| 三才未満児 | | 三才以上児 | |
|---|---|---|---|
| エネルギー | 461kcal | エネルギー | 525kcal |
| たんぱく質 | 16.9ｇ | たんぱく質 | 20.4ｇ |
| 脂質 | 14.5ｇ | 脂質 | 16.1ｇ |
| カルシウム | 211mｇ | カルシウム | 215mｇ |

## 「かぜに強い体を作る免疫力アップの食事！」

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体力づくりを意識した食事をとるようにすることが必要です。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせて体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることも風邪の予防になります。規則正しく、偏食のない食生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。



※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。