

令和4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																									
【献立の変更について】 まん延防止の期間～20日まで子ども達が短時間で完食できるよう給食メニューに若干の変更はありますが栄養等の摂取量は、表記してあるものを満たしておりますのでご安心ください。 食事中は感染のリスクが高くなるため、子ども達と職員の感染を防ぐ対策の一つとなります。ご理解とご協力をお願い致します。 ※ 給食メニューは、HP上に掲載しておりますをご覧ください。		1	2	3	4 立春 (りっしゅん)	5																									
		体操教室		豆まき	誕生会																										
		せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ヨーグルト、麦茶																									
		ご飯、魚のフライ 杓苳草とササミの胡麻和え みそ汁、果物	ご飯、肉豆腐 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁、果物	セルフ恵方巻（以上児） 鬼さんランチ（未満児） 鶏のから揚げ みそ汁、果物	ハヤシライス 杓苳草とコーンの和え物 フルーチェ	お弁当の日																									
		ホットケーキ、牛乳	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳	節分のおやつ、牛乳	お誕生ケーキ、牛乳	せんべい、牛乳																									
6	7	8	9	10	11	12																									
【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して、感性を養っていただきたいと思います。		体操教室		防災訓練	建国記念の日																										
	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶		ヨーグルト、麦茶																									
	豚丼、南瓜煮 豆腐スープ 果物	ご飯、鶏肉の胡麻みそ焼き ほうれん草のソテー、納豆 みそ汁、果物	ご飯、アジの南蛮漬け 小松菜のおかか和え みそ汁、果物	ご飯、クリームシチュー キャベツとツナの和え物 みそ汁、果物		お弁当の日																									
	クラッカー、チーズ 牛乳	チヂミ、牛乳	蒸しパン、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳																										
13	14	15	16	17	18	19 雨水 (うすい)																									
【食事と飲み物】 昔は食後にお茶を飲みながら、一家団らんをしていましたが、近年では食事と飲み物が一緒に食卓に並ぶことが多くなっています。飲み物はのどを潤し、口内で料理と料理の味が混ざるのを防いでくれます。また、味の濃い料理や辛い料理には欠かせません。ただ、その際「流し込み食べ」にならないように注意しましょう。ひと口ごとによくかんでから、飲み込みましょう。	集金日	体操教室			お別れ遠足 ⇒ 延期 年長児																										
	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ヨーグルト、麦茶																									
	ご飯、ハンバーグ 人参グラッセ みそ汁、果物	麻婆丼 南瓜のサラダ 澄まし汁、果物	あんかけうどん シュウマイ 果物	ご飯、焼き魚 豚肉と根菜の炒め物 みそ汁、果物	カレーライス ツナサラダ	お弁当の日																									
	チョコクッキング、牛乳	フルーツポンチ、牛乳	ジャムサンド、牛乳	バナナケーキ、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳																									
20	21	22	23	24	25	26																									
【果物は朝食がおすすめ】 イギリスには「朝のりんごは金」ということわざがあり、朝食に果物を食べることは体に良いとされています。果物に含まれるブドウ糖や果糖で脳が活発に働くため目覚めにも最適です。また食物繊維が含まれていて整腸作用はもちろん、糖の吸収を緩やかにする働きがあるので、血糖値の急上昇を抑えてくれます。果物の良い香りは気持ちを明るくしてくれます。一日スタートをきる朝に、美味しくいただきましょう。	身体測定	体操教室	天皇誕生日			小学生との交流会 ⇒ 中止																									
	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶		ポテトスナック、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ヨーグルト、麦茶																									
	ご飯、鶏肉のオレンジ焼 ひじきとじゃが芋の炒り煮 みそ汁、果物	ラーメン、揚げ餃子 ポイルブロッコリー 果物		ご飯、ぶりの照り焼き 切干大根の煮物、納豆 みそ汁、果物	カレーライス 白菜にサラダ フルーチェ	お弁当の日																									
	せんべい、牛乳	おにぎり、野菜ジュース		フライドポテト、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳																									
27	28	【睡眠リズムは小さいうちから】 人間は、太陽が昇ったら起きて、沈んだら寝る昼行性の動物です。ですから起きている間にしっかり活動し、食事をとって、夜は十分に眠ることが子どもの成長にとって何より大切です。毎日、同じ時間に夕食をとり、同じ時間にお風呂に入り、同じ時間に寝るという生活リズムの繰り返し子どもの脳を育てます。離乳食が完了する頃には、一晩ぐっすり眠る力が育っていることでしょう。 【寝る前の刺激は少なめに】 乳幼児期は夜中に目を覚ますことも多いですね。成長と共に夜中に起きる回数は減ってきますが、ぐっすり眠るためには、配慮も必要です。お風呂は寝る1時間前までに入る、寝る前には体を激しく使うような遊びをしない、音や光の刺激は控える、などです。テレビなどは音も光も刺激が強いので、寝る直前までつけておくのは避けましょう。また、睡眠中は手足が自由に動かせるように、布団をかけすぎないようにしましょう。					1日あたりの栄養量 <table><tr><td colspan="2">三才未満児</td><td colspan="2">三才以上児</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>532kcal</td><td>エネルギー</td><td>610kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>19.3g</td><td>たんぱく質</td><td>23.4g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>15.6g</td><td>脂 質</td><td>17.4g</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>206mg</td><td>カルシウム</td><td>215mg</td></tr></table>			三才未満児		三才以上児		エネルギー	532kcal	エネルギー	610kcal	たんぱく質	19.3g	たんぱく質	23.4g	脂 質	15.6g	脂 質	17.4g	カルシウム	206mg	カルシウム	215mg		
三才未満児		三才以上児																													
エネルギー	532kcal	エネルギー	610kcal																												
たんぱく質	19.3g	たんぱく質	23.4g																												
脂 質	15.6g	脂 質	17.4g																												
カルシウム	206mg	カルシウム	215mg																												
【体を温める食材で冬もホカホカ】 寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品等良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参、南瓜等が体を温めてくれます。みそ汁やスープシチューに生姜を加えるのもおすすめ。毎日の食事に活かして、体がポカポカになる食事を心がけましょう。	交通安全教室③																														
	ビスケット、ほうじ茶																														
	きのこうどん ひじきときゅうりのサラダ 果物																														
	パンダパン、牛乳																														

※ 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。