

2月の献立

古志ひまわり保育園
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 ごはん ロールキャベツ ごぼうのごま酢和え ワカメスープ	2 つぼみ組食事公開 お弁当の日	3 (節分献立) 大豆ごはん イワシの梅生姜焼き 花サラダ みそ汁 	4 煮込みうどん 大根の煮物
		焼きおにぎり 野菜 お茶	すいとん汁 昆布 お茶	鬼蒸しパン するめ 牛乳	パン 昆布 お茶
6 ごはん 焼き魚 もやしのソテー みそ汁	7 ごはん すき焼き風煮 蒸しブロッコリー もずくスープ	8 牡蠣ごはん 厚揚げの煮物 切干中華サラダ みそ汁	9 ごはん 鶏手羽元の照り煮 白和え みそ汁	10 ごはん がんと人参の煮物 マカロニサラダ 冬野菜のスープ	11 建国記念日 
干し大根の煮物 するめ お茶	人参おにぎり 野菜 お茶	大豆きなこ 干し芋 牛乳	大根おにぎり 結び昆布の煮物 お茶	ごぼうスティック いりこ 牛乳	
13 ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのナムル 冬野菜の ぽかぽかスープ	14 ごはん 魚のさっぱり焼き 干し大根の煮物 みそ汁	15 ごはん 鮭の ちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 とろろ汁	16 ごはん 厚揚げの にんにくみそ焼き カリフラワーの おかか和え シチュー	17 ごはん 炒り鶏 糸昆布の炒め物 みそ汁	18 公開保育 午後の保育を希望される方はお弁当・水筒
豆大福 昆布 お茶	ふかし芋 いりこ 牛乳	あらめおにぎり するめ お茶	大根の煮物 干し芋 お茶	干し大根のおにぎり 野菜 お茶	果物 するめ お茶
20 煮込みうどん 大根の酢の物 蒸しブロッコリー	21 ごはん 八宝菜 ごぼうの煮物 みそ汁	22 ごはん 煮魚 もやしのナムル 長芋のみそ汁	23 ごはん ニラ入りハンバーグ 里芋サラダ みそ汁	24 ごはん 高野と大豆の煮物 アラムの炒め物 しじみ汁	25 焼きおにぎり みそ汁
ごまじゃこおにぎり 昆布の佃煮 お茶	豆餅 昆布 お茶	パン いりこ 牛乳	きなこおはぎ 野菜 牛乳	団子汁 するめ お茶	パン いりこ お茶
27 ごはん 焼き鯖と白葱の煮物 バリバリこんにやく みそ汁	28 ごはん 春巻き 煮豆 大根スティック みそ汁				<お知らせ> ・ 2日(木) つぼみ組食事公開 お弁当の日 ・ 3日(金) 節分献立 来月の予定 ・ 3月8日(水) さくら組食事公開 お弁当の日
糸昆布のおにぎり するめ お茶	焼き芋 昆布 牛乳				

今年は暖冬かな？と思っていましたが大雪が降り、通勤が大変だったと思います。子どもたちはソリ滑り、雪だるまやかまくら作りと雪を楽しんで遊んでいました。最近こんなに積もることが少なかったので、かまくらをはじめて作ったという子どももいたようです。

早いものでもう2月です。保育園では今のところインフルエンザでお休みする子どもさんはおられません。まだまだ寒い冬が続きますので体調に気をつけたいものです。

「食事」って何？

私たちは生まれてから毎日食事をしていますが「食事」と言っても栄養を摂るだけが食事なのでしょうか？

食事をするとき、子どもたちは心の栄養も一緒にとっています。赤ちゃんはおっぱいを飲むときお母さんの肌に触れ心が育ちます。そして、家族団らんで美味しい食事を囲めば話が弾み心も身体も元気になります。

保育園でも、食事の時間を大切に考えています。給食室が子どもの身近にあり、音や匂いを感じ「お腹が減った」と思ってくれること。これは家庭でも同じように思います。家族の誰かが台所でご飯を作る姿を子どもたちは感じています。言葉は出さないけれど、「お母さんが作ってくれた食事」に子どもは何よりの愛情を感じていると私は思います。



作ってみませんか？

<冬野菜のぽかぽかスープ> (2人分)



大根 50g・人参 ¼本・白菜 1枚
生椎茸 1枚・小松菜 小1株
鶏ガラ 300cc・おろし生姜 少々
白ごま 少々・酒・しょうゆ

①大根、人参、白菜は短冊切りにし、椎茸は薄切り、小松菜は2cmくらいの長さに切る。

②鍋に鶏ガラを入れ、大根、人参を入れて火にかける。

③沸騰してきたら、白菜、椎茸、小松菜順に入れ、野菜に火が通ったらおろし生姜を加える。

④酒、しょうゆで味付けをする。器に盛りつけて白ごまをかける。

*片栗粉でとろみをつけたり、中に入れる野菜を変えても美味しいですよ。



今月の新メニューです。
生姜効果で身体ぽかぽか!!