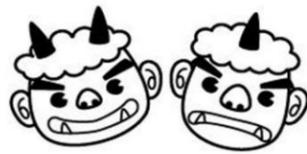




きゅうしょくだより



テーマ 食事のマナーを覚えましょう！

食事は、栄養をとる事だけが目的なのではなく、人との大切なコミュニケーションの場でもあります。食事のマナーの悪さは、その人への不信感に繋がりがねません。将来、お子さんがお食事の場で困る事がないよう、幼児期から最低限のマナーを身につけておく事が大切だと思います。

マナーをしっかり守ろう！！こんな時にはこんな対策案

①食事中は姿勢を正しましょう！

→何度注意しても背中が曲がってきてしまう時は…

お子さんの体にテーブルとイスがあっていますか？
何度注意しても曲がってしまう時は、クッション等を用いて微調整するのも一つです！

②くちやくちや食べしてませんか？

→お子さんがくちやくちや音を立てたり、口を開けて食べている時は…

一口を小さくするように話し、また親の口を見てもらい、どのように動かしているか真似するよう促してはどうでしょう。食事のマナーの一番の見本は身近な大人です！

③食事中席をたたない！

→途中で食事に飽きて、席をたったり遊んだりする場合は…

席を立つのはごちそうさまの合図！ごちそうさましたら、食事を片付けないといけないルールをお子さんと一緒に作ってみては。【席を立つ=ごちそうさま=お片付け】が理解出来るとちょっと変わるかもしれない！

～ おすすめレシピのご紹介 ～

【余ったもちで 餅グラタン】



～ 材料 ～ 4人分

- ・切り餅 4個(1人1個)
- ・玉葱 1個
- ・鶏肉 80g
- ・しめじ 1/2袋
- ・油 小さじ1
- ・小麦粉 30g
- ・バター 30g
- ・牛乳 1カップ(200g)
- ・コンソメ 1g
- ・塩こしょう 少々
- ・とろけるチーズ 4枚(1人1枚)



～ 作り方 ～

- ①切り餅を1cm角くらいに切る。
- ②玉葱はスライス、鶏肉は小間切れ、しめじは、いしづきを取り、ほぐす。
- ③フライパンに油を熱し、②を炒める。
- ④小麦粉とバターを耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。バターが溶けたら、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑤牛乳を鍋に入れ、④を入れ弱火でとろみがついてくるまで、ゆっくり混ぜる。
- ⑥⑤にコンソメ、塩こしょうで味付けし、③を混ぜる。
- ⑦グラタン皿に餅を並べ、⑥を入れてチーズをのせて、オーブンで250℃、10分焼いて出来上がり。

2月の行事 ★ — ★ — ★ — ★ — ★

2月3日は節分です。

〔豆まき〕 季節の区切りとなる日にその年の厄を払い、福を呼びこむために行います。豆まきが終わったら、まいた豆を拾って、自分の年齢の数より1個多く食べると厄除けになると言われています。



〔恵方巻〕 今年の恵方は、南南東や南です。



節分の夜に恵方に向かって願い事を思い浮かべながら丸かじりし、言葉を発せず最後まで一気に食べると願い事がかなうと言われていますよ。



皆さんしっかり水分補給をされていますか？
夏の脱水はよく聞きますが、実は冬も脱水を引き起こすリスクがあります。空気が乾燥しているのに加え、体感温度が低いため、のどの渇きを感じにくく、水分摂取量が減ってしまいます。お子さんも夏に比べ汗の量は減っていますが、活動量を考えると適度な水分補給は大切です。食事では汁物をつける、水分の多い野菜を取り入れるなどすると良いでしょう。水分補給は乾燥肌の防止にもつながりますよ！



管理栄養士 小野寺、一色

2月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	水		木		金					
	1日	2日	<豆まき>		3日					
きゅうしょく	ごはん	米	ロールパン		塩ラーメン	中華麺、豚肉、ほうれん草、にんじん、コーン、しいたけ、長ねぎ				
	中華スープ	水菜、木綿豆腐、玉ねぎ	いわしのつみれと大豆のケチャップ煮	つみれ、水煮大豆、玉ねぎ、にんにく、ホールトマト、トマトケチャップ	さつまいもサラダ	さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、レーズン、マヨネーズ				
	枝豆ホイコーロー	豚肉、キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、枝豆、にんにく、しょうが、長ねぎ、ごま油	さっぱりサラダ	キャベツ、きゅうり、小松菜、ごま	オレンジ					
	もやし和え	もやし、にら、にんじん	バナナ							
	りんご		牛乳							
もちもの	はし・スプーン		はし・スプーン		はし					
おやつ	チョイス牛乳		きびだんご 甘納豆 お茶	麦茶	ハッピーターン ブルー 牛乳					
きゅうしょく	6日	7日	8日	9日	10日					
	ごはん	米	煮込みうどん	うどん、豚肉、しいたけ、白菜、長ねぎ、にんじん	大豆入りカレー	米、豚ひき肉、水煮大豆、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、トマトケチャップ	クロワッサン		鮭と卵のピラフ	米、玉ねぎ、コーン、ピーマン、鮭、鶏卵、バター、パセリ
	すまし汁	生揚げ、小松菜	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、にんにく、パセリ	コールスローサラダ	キャベツ、にんじん、鶏ささみ、マヨネーズ、ヨーグルト	ポトフ	鶏もも肉、ウインナー、にんじん、じゃがいも、れんこん	きのこスープ	えのきだけ、ぶなしめじ、しいたけ、絹ごし豆腐、長ねぎ、でん粉
	鶏の胡麻照り焼き	鶏もも肉、ごま	オレンジ		みかん		ほうれん草ソテー	ほうれん草、ローズハム	ブロッコリーのツナ和え	ブロッコリー、ツナ、コーン
	きゅうりともやしの酢の物	きゅうり、もやし、カニカマ			お茶	麦茶	りんご		キウイ	
バナナ										
もちもの	はし		はし		はし・スプーン		はし・スプーン		はし・スプーン	
おやつ	コロソ 牛乳		ミニクリームパン 牛乳		オールレーズン 牛乳		焼き芋 牛乳	さつまいも	たべっこどうぶつ 牛乳	

栄養価 1 カ月平均

エネルギー 552kcal
たんぱく質 21.4g
脂質 21.2g
カルシウム 296mg
鉄 1.8mg
食塩相当量 1.5g

※この平均はおやつ
の栄養価も含まれます。



2月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きりぎりす	13日	14日	15日	16日	17日 <お誕生日会>
	ごはん 米	ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ふなしめじ、モルトマド、中濃ソース、トマトケチャップ、粉チーズ、オリーブ油	ごはん 米	食パン イチゴジャム	ちらし寿司 米、ちらし寿司用合わせ酢、にんじん、さやえんどう、鶏卵、桜でんぶ、焼きのり
	味噌汁 切干し大根、油揚げ、小松菜	かぼちゃサラダ かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、レーズン、マヨネーズ、クリームチーズ	からあげ 鶏もも肉、ごま油、にんにく、しょうが、コショウ、でん粉、小麦粉、フロコリー、マヨネーズ	シチュー 鶏もも肉、玉ねぎ、わかめ、マカロニ、バター、脱脂粉乳、きな粉、小麦粉、牛乳、シチュールー、豆乳	すまし汁 小松菜、ふなしめじ、にんじん
	いわしの煮付け いわし缶詰	みかん缶	さつまいもスティック さつまいも	キャベツマヨ和え キャベツ、にんじん、ロースハム、マヨネーズ	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉
	にんじんしりしり にんじん、鶏卵、ツナ、ごま油、かつお節、ごま	お茶 麦茶	りんご	パイ	ショートケーキ
	オレンジ		お茶 麦茶		バナナ
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	どら焼き 牛乳	ホットケーキ 牛乳	海苔巻きせんべい 一口ゼリー 牛乳	クラッカー プルーン 牛乳	マリービスケット ヤクルト
きりぎりす	20日	21日	22日	23日 <天皇誕生日>	24日
	焼きそば 中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、中濃ソース、あおのり	ナムル丼 米、豚ひき肉、長ねぎ、にんにく、ごま油、もやし、ほうれん草、にんじん、ごま	ごはん 米		コーンごはん 米、コーン、バター
	変わりじゃがいもサラダ じゃがいも、赤玉ねぎ、水煮大豆、マヨネーズ、コショウ	卵スープ 鶏卵、みつば	味噌汁 木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ		味噌汁 なす、油揚げ
	りんご	チンゲン菜のチーズおかか和え チンゲン菜、チーズ、かつお節	たらの香り焼き たら、にんにく、しょうが		豚肉の炒め物 豚肉、キャベツ、ふなしめじ、しいたけ、にんじん
	お茶 麦茶	みかん缶	金平ごぼう ごぼう、にんじん、さつまいも		白菜しらす和え 白菜、にんじん、しらす干し
			バナナ		キウイ
もちもの	はし	はし・スプーン	はし		はし
おやつ	源氏パイ 牛乳	揚げ一番 牛乳	にんじんケーキ 牛乳	ぱかうけ 一口ゼリー 牛乳	
きりぎりす	27日	28日			
	ごはん 米	しょうゆラーメン 中華麺、豚肉、ほうれん草、にんじん、コーン、しいたけ、長ねぎ			
	味噌汁 生揚げ、玉ねぎ、わかめ	かぼちゃミルク煮 かぼちゃ、レーズン、牛乳			
	豚肉生姜焼き 豚肉、しょうが	パイ			
	ほうれん草昆布和え ほうれん草、塩昆布、ごま				
	みかん				
もちもの	はし	はし・スプーン			
おやつ	バームクーヘン 牛乳	プリン 牛乳			