

きゅうしょくだより2月

平成20年1月31日

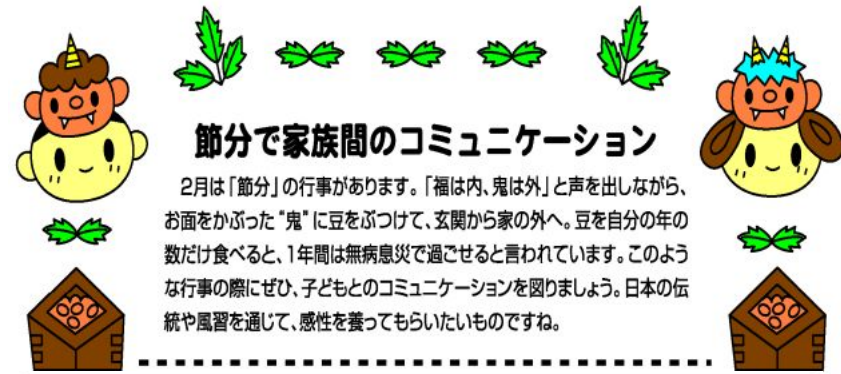
今月のテーマ 寒さに負けない

今月の目標 病気をしないよう何でも食べる。

体を動かす

城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	金	オニさんハンバーグ サラダ スープ・パン	へんしんピーナッツ	ゼリー
2	土	きつねうどん くだもの		おかし
4	月	おやこじる ゴママヨあえ・ごはん	えだまめ・こんぶ	みかん
5	火	ちゅうかどん くきわかめ	ホットケーキ	サラダせんべい
6	水	さかなのピザやき にびたし・ごはん	あげもち	クラッカー
7	木	カレーライス ゆかりあえ	フルーツヨーグルト	とびとびチップス
8	金	さかなのあんかけ かぼちゃサラダ・ごはん	おこのみやき	さくともろこし
9	土	ミートソースパゲティ くだもの		おかし
12	火	つみれじる なつとうあえ・ごはん	スイートポテト	バナナ
13	水	さかなのコーンあげ なたねあえ グラッセ・ごはん	りんごのケーキ	えびっこ
14	木	マーボー豆腐 はるさめサラダ・ごはん	ゴマスキムクッキー	えだまめ
15	金	しょうじんりょうり みそしる・ごはん	ぜんざい	チーズ
16	土	おひめさんだんごじる くだもの		おかし
18	月	はくさいとにくだんごスープ おかかあえ・ごはん	のりじゃこトースト	りんご
19	火	ちくぜんに ごまみそあえ・ごはん	フライドポテト	くろぼう
20	水	さかなのムニエル はくさいサラダ・ごはん	ゼリー・くだもの	カステラ
21	木	ホットドッグ サラダ スープ くだもの	おたのしみ	かりんとう
22	金	ちゃんむし・まぜごはん	カレーにくまん	ベジタブル
23	土	やきそば くだもの		おかし
25	月	ぶたじる いそあえ・ごはん	カスタードクリームあえ	コーンフレーク
26	火	タンドリーサーモン ちゅうかサラダ かかに・ごはん	ほうれんそうだんご	ビスケット
27	水	ごもくたまごやき ソテー こふきいも・ごはん	シュガートースト	いちご
28	木	すきやきふうに のり・ごはん	ひまわり	ヨーグルト
29	金	すりみのかきあげ みそマヨサラダ・ごはん	にまめ	ミニアスパラガス

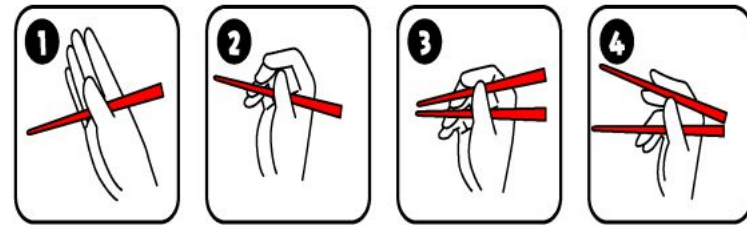


節分で家族間のコミュニケーション

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年間は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園りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものですね。

正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



豆まきをしましたか

節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意をしてください。

「豆にもいろいろあります」

・タイズ 色別に黄タイズ、黒タイズ、青タイズがあります。

「黄タイズ」=主にみそ、味噌、豆腐などの加工品にも使われます。

「黒タイズ」=黒豆です。おせち料理に使われます。

「青タイズ」=きな粉や黄豆にされます。

※ほかにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんのお楽しみが詰まっています。

2月1日のおやつです。 **へんしんピーナッツの作り方**

バターピーナッツ 20グラム いりこ 5グラム

ココア 0.5グラム 砂糖 6グラム

- ①いりこは、乾煎りするか、レンジでチンしておく
- ②鍋に砂糖と水を少しいれ、グツグツ沸騰するまで煮詰める
- ③小さい泡がグツグツできてきたら、ピーナッツといりこをいれ手早くからめる。
- ④火を止めてココアを振りいれよくからめる。