



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日は続きますね。この時期は空気がとても乾燥していますので、水分補給が大切です。のどや鼻の粘膜を潤すことでウイルスの侵入を防ぎ、感染症対策にもなります。寒い季節もあと少し。元気に乗り切りましょうね。

節分 2月2日…冬の終わり 立春 2月3日…春の始まり

季節の変わり目に起きやすい体調不良(鬼)を払い、福を呼び込むために豆まきをします。保育園では3日が節分献立になっています。保育園の鬼は子ども達がしっかり退治してくれることでしょう。

ブリの解体

全園児の前でブリの解体を行いました。子ども達は大きな魚が頭、内臓、骨、身に分けられていく様子を真剣に見つめていました。私たちは命を頂いて生きています。今後も命を頂くことの有難さを伝えていきたいと思ひます。

75cm
7kg

ひよこ組 玉ねぎの皮むき

茶色い皮を一枚一枚引っぱりました!

1月のクッキング

ひばり組 白和え

加熱済みの豆腐をビニール袋に入れ、手で押し潰しました。ほうれん草と人参は小さくちぎって調味料と共に和えて白和えの完成です! モリモリ食べました!

りす組 わかめと麩の味噌汁

乾物のわかめと麩を触って「硬くて食べられない」と困っていましたが、水をかけると「大きくてフワフワになったよ」と笑顔に。人参と小松菜を加えて味噌を溶き、完成です。

きりん組 鮭と豆腐の和風グラタン

人参と豆腐を切ったよ!

おいしくなあれ!

ほし組 大根とじゃこのサラダ

今回、初めて生の野菜を包丁で切りました。いつもより硬いので苦戦すると思いましたが上手に切ることができました。じゃこを足して、おいしいサラダができあがりました。

ゆき組 ニラ焼き

レシピ通りに材料の計量を行い、各自で焼きました。上手にひっくり返してみんな上手に焼きました。

7日のお餅つきでは、きねを振り上げて「べったん、べったん」とお餅をつき、自分たちで丸めました。あんこ、きな粉、味噌、醤油から好みの味付けを選んで頂きました。つきたてのお餅は最高に美味しいです。

2月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	367kcal	12.9g	10.7g	143mg	478mg	1.4g	174μgRE	0.18mg	0.22mg	16mg	1.1g	2.3g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	522kcal	18.6g	15.3g	201mg	682mg	1.9g	249μgRE	0.26mg	0.32mg	24mg	1.4g	3.3g

1月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	390kcal	14.9g	11.8g	172mg	561mg	1.9g	181μgRE	0.23mg	0.25mg	19mg	1.2g	2.9g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	556kcal	21.2g	16.9g	237mg	802mg	2.5g	259μgRE	0.33mg	0.36mg	27mg	1.6g	4.1g