2月の食事だより

R6　2　1　山中保育園

月	火	水	木	金	土
			1 おでん風煮 マカロニサラダ 味噌汁 クラッカー チーズ / 牛乳 スコーン	2 チキンライス 春巻き 大豆の五目煮 つみれ汁 せんべい / カルピス 大豆ウエハース	3 ハム野菜サンド バナナ 牛乳
5 八宝菜 春雨スープ バナナ せんべい / 牛乳 クッキーフィッシュ	6 さばの味噌煮 あさりと切干大根の煮 にら卵スープ ボーロ / 牛乳 黄粉ラスク	7 カレーピラフ ごぼうサラダ 卵スープ オレンジ オレンジ / 牛乳 クラッカーチーズ	8 ポトフ ブロッコリーのごまあえ パイン ビスケット / 飲ヨーグルト 手作カステラ	9 煮魚 豚肉と野菜の煮物 味噌煮 バナナ / 牛乳 ヨーグルト	10 ツナサンド バナナ 牛乳
	13 カレイのから揚げ ひじきの煮つけ 味噌汁 ボーロ / 牛乳 クラッカーチーズ	14 わかめごはん ぎょうざのから揚げ ブロッコリーのおひたし 豚汁 ビスケット / 牛乳 チーズラスク	15 ハム入りオムレツ クラムチャウダー バナナ ウエハース / 牛乳 かきもちフィッシュ	16 煮魚 根野菜のごま煮 かき卵汁 せんべい / 牛乳 ゼリー	17 ホットドック バナナ 牛乳
19 洋風卵焼き ミルクスープ パイン クラッカー チーズ / 牛乳 クッキーフィッシュ	20 手作りさつま揚げ ナムル 味噌汁 ビスケット / 飲ヨーグルト 手作カステラ	21 カレーライス 春雨サラダ オレンジ せんべい / 牛乳 ヨーグルト	22 ポークビーンズ ブロッコリーのごまあえ 野菜スープ ボーロ / 牛乳 白玉団子		24 ハム野菜サンド バナナ 牛乳
26 厚焼き卵焼き 筑前煮 味噌汁 ウエハース / 牛乳 スコーン	27 マーボー豆腐 ナムル 卵スープ せんべい / 牛乳 プリン	28 肉じゃが ブロッコリーのおひたし 味噌汁 クラッカー チーズ / 牛乳 カステラ	29 メンチカツ 温野菜サラダ 味噌汁 おにぎりday　バナナ バナナ / 飲ヨーグルト チーズラスク		

【お知らせ】

21(水　白組は親子でクッキングです。午後からの予定で考えています。
詳しくは、後日おしらせします。

29(木　白、青、赤組はおにぎりdayです。

2月献立栄養価

	エネルギー	タンパク質	カルシウム	鉄分
3歳以上児（主食含まない）	412kcal	19.2g	273mg	2.6g
3歳未満児（主食含む）	540kcal	19.5g	252mg	2.5g

1年でいちばん寒い季節です

節分を過ぎ暦の上では春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節になります。風邪などの感染予防のためにも手洗い・うがいを欠かさず、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

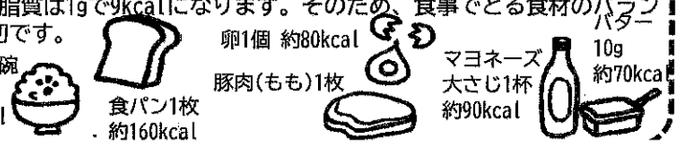
知って得する栄養素のはなし

◆ エネルギー ◆

脳や内臓を動かしたり、運動したりするのにはエネルギーが必要です。エネルギー量はカロリーで示します。1kcal(キロカロリー)は、1Lの水を1℃上げるのに必要な熱量です。食べ物に含まれる炭水化物と脂質、たんぱく質からエネルギーを摂取しますが、摂取量と消費量のバランスが崩れた生活が続くと、肥満ややせ、生活習慣病などの原因になってしまいます。

幼児期に必要なエネルギー摂取量の目安は、1歳半～2歳で男性950kcal、女性900kcal、3～5歳で男性1300kcal、女性1250kcalです。

栄養素により、エネルギー量が異なり、炭水化物、たんぱく質は1gで4kcal、脂質は1gで9kcalになります。そのため、食事でとる食材のバランスが大切です。



子どもの食事Q＆A

Q.朝、忙しく時間がない中でも簡単に用意できる、子どもが食べやすい朝ごはんを教えてください。

A.おにぎりやピザトーストがおすすめ。

子どもの朝ごはんに必要なのは、脳を動かすための「炭水化物」と筋肉を動かす「たんぱく質」、これに野菜をプラスできれば完璧です。和食なら、前日作っておいた野菜入りの味噌汁とツナなどのたんぱく質の具を入れたおにぎり。洋食なら、野菜とチーズ、ハムなどをのせて焼いたピザトーストなどはいかがでしょうか。簡単で食べやすく、必要な栄養素もしっかりとれるのでおススメです。