



# 園だより

東神の倉清涼保育園



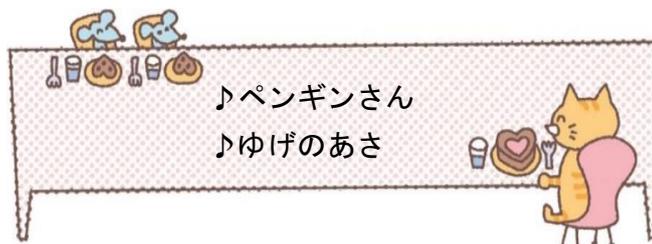
1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	建国記念の日
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	体育教室(幼児)
16	水	英語教室
17	木	
18	金	節分会 絵画教室
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	絵画教室(檸檬・幼児)
23	水	天皇誕生日
24	木	おこし餅作り(幼児)
25	金	絵画教室
26	土	
27	日	
28	月	誕生会



## お知らせ

- ◎節分会は18日(金)に延期させていただきます。
- ◎来年度蜜柑組へ進級される保護者の方への進級説明会は、新型コロナウイルス感染防止の為書面にて行わせていただきます。

## 今月の歌



♪ペンギンさん  
♪ゆげのあさ

## 来月の予定

- 1日(水) お別れ遠足(林檎組)
- 3日(金) 雑祭り会
- 5日(土) クラス懇談会
- 17日(木) 誕生会
- 25日(金) お別れ会
- 26日(土) 卒園式(保育は12:00まで)
- ※31日(水)は来年度準備のため13時までの保育にご協力をお願いいたします。(給食はあります。)



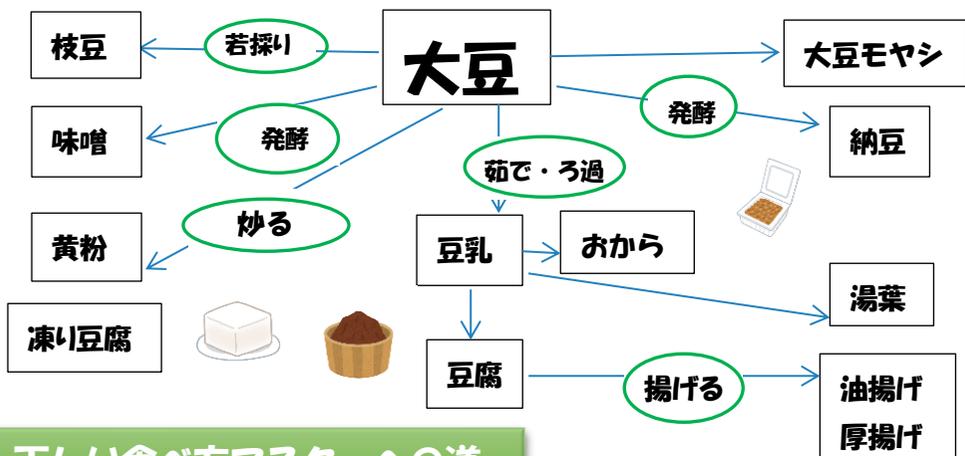
令和3年度  
東神の倉  
清涼保育園

## 大豆から作られた食べ物



2月は節分の季節です。豆まきに用いられる大豆ですが、園の給食でもよく使われています。栄養豊富な大豆の加工品も数多くあります。

そこで今回は・・・大豆の加工品を紹介したいと思います。大豆の加工品を上手く活用して、食卓を豊かに出来たら良いですね。



## 正しい食べ方マスターへの道

正しい食べ方を知って、食べ方マスターになろう！

- ①良い姿勢で** 背筋を真っ直ぐに伸ばして食事をするとお腹が圧縮されないのので食べ物の消化が良くなります。
- ②主食とおかずは交互に** 交互に食べる事によって、栄養素をバランス良く摂る事が出来ます。
- ③よく噛んで食べましょう** 咀嚼をしっかりとすることで、消化吸収が良くなり顎の筋肉が発達して歯並びが良くなります。また、よく噛むことで食べすぎを防ぎ肥満防止になります。



## 1月の食育活動 ～コロッケ作り～



林檎組の子ども達と、発表会の劇に向けて“コロッケ作り”を行いました。じゃが芋を潰して、炒め玉葱と挽き肉を加え、成形しました。その後、パン粉をつけて焼きました。「初めて作るよ！」と言っている子が多かったですが、初めてとは思えないほど上手でした。焼きあがったコロッケを、蜜柑組、葡萄組の子ども達にも配りましたが、みんな「美味しい！」と言って、笑顔で食べていました。

## 今月の予定



- 16日(水) 五平餅作り
- 24日(木) おこし餅作り
- 28日(月) 誕生会特別メニュー
- ※節分会は延期になりました。

おこし餅作りは蜜柑組・葡萄組・林檎組で行います。当日、エプロン・三角巾(又はバンダナ)をご用意ください。

## 今月のレシピ

## 「フルコギ丼」

<材料(大人2人子ども2人分)>

- ・ご飯 人数分
- ・豚肉 150g
- ・にんにく 1g
- ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・料理酒 小さじ1
- ・玉葱 150g(1/2個)
- ・蕪 15g(2~3茎)
- ・人参 75g(1/2本)
- ・炒り胡麻 小さじ1
- ・胡麻油 小さじ1

<作り方>

- ① ご飯は炊いておく。
- ② 玉葱は薄切り、人参は千切り、蕪は2cm長さに切る。
- ③ 豚肉にすりおろしたにんにくと調味料で下味をつけておく。
- ④ フライパンにごま油をしき、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、玉葱、人参を順に炒めていく。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、蕪と炒り胡麻を加えて軽く炒める。
- ⑦ 丼にご飯をよそい、⑥の具をのせたらできあがり！

子ども達に大人気のメニューです！



## 2021年度

## 2月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる
1 ・ 16	火 ・ 水	ごはん 厚揚げの肉味噌かけ 白菜の塩昆布和え	五平餅  牛乳	生揚げ・ぶたひき肉 豆みそ・普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・もち米	だいこん・にんじん・たまねぎ 干しいたけ・はくさい・塩昆布 りょくとうもやし
2 ・ 15	水 ・ 火	豚丼  干し柿の膾	2日:クラッカー 15日:フルーツヨーグルト 牛乳	ぶたもも プレーンヨーグルト 普通牛乳	精白米・しらたき 三温糖 スナッククラッカー	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 切干しいたけ・干しがき 刻み昆布・みかん缶詰・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰
3	木	鬼ごはん コンソメスープ 小魚スナック	恵方巻サンド  牛乳	合ひき肉・大豆水煮缶詰 ゆでえんどう・煮干し ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 スナッククラッカー 食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・コーン缶詰粒 みかん缶詰・もも缶詰
4 ・ 17	金 ・ 木	バターロール 根菜のポトフ ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	鶏むね・普通牛乳 ヨーグルト	ロールパン・さつまいも 甘辛せんべい	にんじん・れんこん・たまねぎ かぶ・かぶの葉・みかん
5 ・ 19	土	ツナカレーピラフ  チキンポトフ	黄粉サンド  牛乳	まぐろ水煮缶詰 鶏むね・きな粉・調整豆乳 普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン・三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・ブロッコリー
7 ・ 21	月	ごはん 治部煮 里芋の胡麻和え	ピザトースト  牛乳	鶏むね・焼き豆腐 ベーコン・普通牛乳 プロセスチーズ	精白米・片栗粉 さといも・すりごま 食パン	だいこん・にんじん 干しいたけ・キャベツ たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
8 ・ 24	火 ・ 木	プルコギ丼  水菜のナムル	8日:焼きそば 24日:おこしもち 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・中華めん いりごま・上新粉	たまねぎ・にんじん・いら きょうな・りょくとうもやし カットわかめ・キャベツ 青ピーマン・トマトジュース
9 ・ 25	水 ・ 金	食パン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	かりんとう 蜜柑 牛乳	鶏むね・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも かりんとう	にんじん・たまねぎ・青ピーマン トマトダイス缶詰・みかん トマトケチャップ
10 ・ 22	木 ・ 火	ごはん 鯖のみぞれ煮 春菊の白和え	人参ケーキ  牛乳	さば・油揚げ・鶏卵 絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・すりごま 三温糖・薄力粉 調合油	だいこん・しゅんぎく 干しいたけ・にんじん 干しひじき
12 ・ 26	土	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	ジャムサンド  牛乳	ぶたもも・蒸しかまぼこ 調整豆乳・煮干し 普通牛乳	中華めん・食パン	キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン缶詰粒・バナナ いちごジャム
14	月	ごはん 鶏肉の塩麴炒め 薩摩芋の糸昆布煮	バレンタインおやつ  牛乳	鶏むね・きな粉・ 調整豆乳・普通牛乳	精白米・塩こうじ さつまいも・三温糖	キャベツ・にんじん・こまつな またけ・刻み昆布・アガー いちご
18	金	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン  牛乳	さけ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
28	月	ミートドリア  ブロッコリーサラダ	誕生会ケーキ  牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳 プロセスチーズ まぐろ水煮缶詰・鶏卵 ホイップクリーム	精白米・有塩バター 薄力粉・無塩バター じゃがいも・マヨドレ 三温糖・パン粉	たまねぎ・トマトケチャップ にんじん・ブロッコリー コーン缶詰粒

