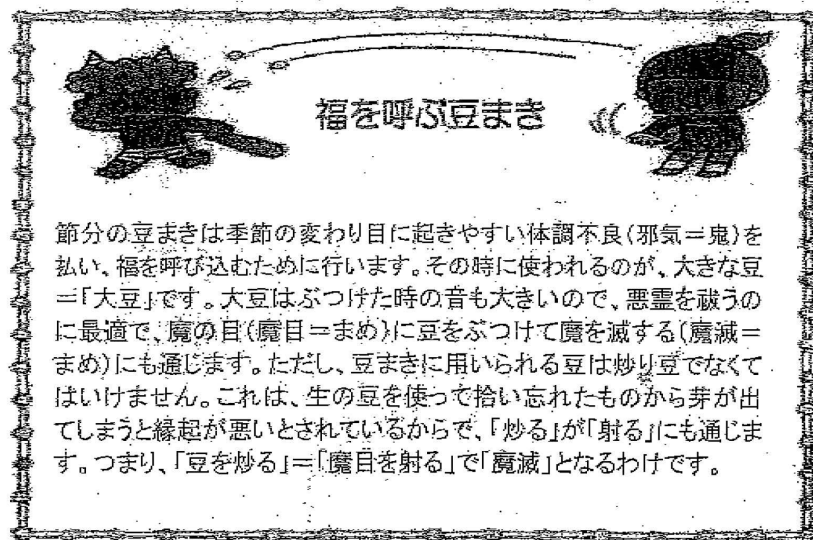


・暦の上では立春を迎えますが、1年で1番寒い時期です。
風邪やインフルエンザに負けずに元気に過ごすには、食事が大切です。
バランスよく色々なものを食べるようにしましょう。

2月3日は節分の日です。

『鬼は外、福は内』と声を出しながら豆まきをして元気に春を過ごしましょう



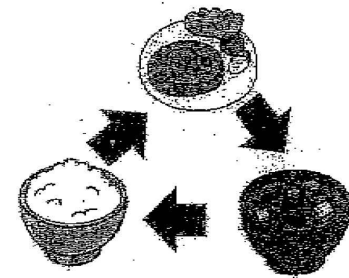
『1粒に栄養が詰まっている大豆』

大豆が「畑の肉」と呼ばれている理由は、肉や魚に匹敵するほど多くのタンパク質が含まれているからです。

またそれ以外にも不足しがちな食物繊維・鉄・カルシウムが含まれています。

「三角食べ」と「ばっかり食べ」

三角食べとは、例えばごはん→おかず→おみそ汁→ごはん、と、繰り返して、全体をまんべんなく、均等に食べていく食べ方のことです。
ばっかり食べとは、ある1品のみを食べ続け、食べ終わるとまた次の1品に進み、これを繰り返していく食べ方のことです。
子どもの場合、好きなものばかり食べる「ばっかり食べ」になりやすい傾向があります。どうしても、好きなものや食べたことがあるものが目に入ると、そればかりを食べてしまうのです。



離乳食期では、食べることでできる食材も限られており、気に入ったものだけを食べることはよくあります。

しかし、味や食感を覚えるためなので、離乳食期の「ばっかり食べ」はあまり気にしなくてもよいでしょう。
1歳を過ぎてくると、自己主張もできるようになり好き嫌いの表現もできるようになってきます。好きなものしか食べなくて栄養が偏らないように色々なものを食べてもらいたいと思っている方は多いと思います。

三角食べのメリット

① 栄養バランスが良くなる。

まんべんなく食べることができます。その事により、栄養のバランスも良くなります。

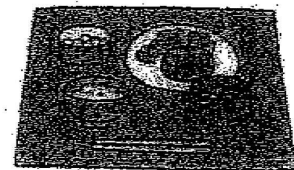
② 味の深みや幅を広げていくことができる。

ごはんやおかずを順繰り食べ、口の中で料理を混ぜ合わせることによって、味付けを口内で調節することができます。これを「口中調味」と言います。

口中調味を行うことで、味の深みや幅を広げることができ、味覚も養われます。

③ 脳を活性化する。

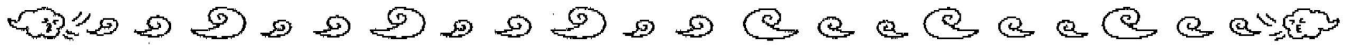
咀嚼(そしゃく)がきちんと行われると、脳内の血流が増え、神経活動が活発になります。そして、脳の運動神経や感覚神経、前頭野、小脳などが活性化され、子どもの脳の働きを良くしてくれます。



～デメリット～

▲食材が混ざるのを嫌う子は食事が苦痛になるということもあります。

おなじものばかりを集中して1品ずつ食べていくのではなく、色々なものを順番に食べていくように心がけて食事の時間を楽しく過ごしていきましょう。



節分と大豆について



節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、邪気払いとして豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

豆まきの豆、「大豆」には、良質なたんぱく質が多く、そのほかにもさまざまな栄養素が含まれています。5歳以下の子どもは、硬いままの大豆を食べると窒息・誤嚥の危険性があるので、やわらかく煮たものや、納豆や豆腐、厚揚げなどいろいろな大豆製品をとるといいですね。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
2	月	ご飯 冬野菜のカレー ごまサラダ 果物	牛乳 ラスク	米 麦じゃがいも 小麦粉 有塩バター ごま油 砂糖 食パン	鶏肉 牛乳 ロースハム チーズ	れんこん 玉葱 人参 だいこん にんにく りんご キャベツ きゅうり みかん	お茶 チーズ	605	18.8	16.5
3	火	ご飯 白菜のうま煮 春雨スープ 果物	お茶 岩石揚げ	米 麦油 砂糖 でんぶん 春雨 さつまいも 小麦粉 油 せんべい	豚肉 厚揚げ ベーコン 大豆 ひじき 卵 いりこ	はくさい しいたけ 人参 にんにく キャベツ 干し椎茸 バナナ	お茶 せんべい	551	19.7	18.3
4	水	ご飯 魚のごま油焼き おかか和え 豚汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 でんぶん ごま油 コーン缶 さいとも 小麦粉 砂糖 有塩バター ポーロ	赤魚 かつお節 豚肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳 スキムミルク 卵	キャベツ もやし 人参 ごぼう だいこん ねぎ バナナ	お茶 ポーロ	556	28.9	14.1
5	木	ご飯 ぎせい豆腐 ツナ和え みそ汁	牛乳 ごまクッキー	米 麦 砂糖 小麦粉 ごま 有塩バター	豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 ツナ缶 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 きな粉	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース テンゲンツツイ もやし だいこん バナナ	お茶 果物	551	24.2	19.3
6	金	ご飯 水炊き れんこんきんぴら 果物	牛乳 のりしらすトースト	米 麦 春雨 油 砂糖 ごま 食パン ソフトビスケット	鶏肉 豆腐 ごんぶ 牛乳 しらす干し 焼きのり とろけるチーズ	はくさい 人参 えのきたけ ぶなしめじ ねぎ 椎 れんこん みかん	お茶 ビスケット	582	23.5	18
7	土	野菜ラーメン にんじんしりしり	牛乳 ビスコ 果物	中華めん ごま油 油 ビスコ かりんとう	豚肉 みそ 牛乳 ツナ缶 卵	人参 キャベツ もやし 玉葱 みかん	お茶 かりんとう	466	20.1	11.3
9	月	ご飯 オムレツ 温野菜サラダ コーンチャウダー	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 有塩バター 油 じゃがいも コーン 小麦粉 黒砂糖 クラッカー	卵 スキムミルク ツナ缶 ベーコン 牛乳 生クリーム	ぶなしめじ 玉葱 人参 カリフラワー ブロッコリー パセリ レーズン	お茶 クラッカー	585	22.2	19.8
10	火	ご飯 魚の竜田揚げ ひじきの和風サラダ みそ汁 果物	お茶 芋ぜんざい	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま さつまいも せんべい	まさば 鶏肉 ひじき 油揚げ いりこ みそ あずき	しょうが 人参 きゅうり はくさい 玉葱 ねぎ みかん	お茶 せんべい	565	24	15.6
12	木	ご飯 柳川煮 あつさり納豆 みそ汁	牛乳 マドレーヌ	米 麦 油 砂糖 ふ 小麦粉 無塩バター	豚肉 卵 糸引納豆 わかめ いりこ みそ 牛乳 チーズ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん もやし こまつな	お茶 チーズ	581	22.5	20.3
13	金	ご飯 鶏肉のクリーム煮 小松菜のサラダ 果物	牛乳 ラスク	食パン 小麦粉 油 コーン缶 マカロニ 有塩バター 砂糖 米 ポーロ 麦	鶏肉 スキムミルク ツナ缶	玉葱 人参 パセリ こまつな きゅうり キャベツ みかん	お茶 ポーロ	567	21.4	16.2
14	土	みそ煮こみうどん かぼちゃのおかか煮	牛乳 クラッカー チーズ	うどん 砂糖 クラッカー ソフトビスケット チーズ	豚肉 油揚げ みそ いりこ かつお節 牛乳	人参 玉葱 だいこん しいたけ ねぎ かぼちゃ	お茶 ビスケット	462	22.1	12.5
16	月	ご飯 ハヤシシチュー ナムル 果物	牛乳 揚げごぼう	米 麦じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター ごま油 砂糖 でんぶん 油 ごま クラッカー	牛肉 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト缶 もやし ほうれんそう ネーブル ごぼう	お茶 クラッカー	547	16.5	18.8
17	火	ご飯 魚のみそマヨ焼き 大根と水菜の和え物 ニラ玉スープ	牛乳 いもあん万十	米 麦 砂糖 マヨネーズ ごま ごま油 でんぶん 小麦粉 黒砂糖 さつまいも 有塩バター かりんとう	さわら みそ しらす干し 卵 牛乳	だいこん みずな なら 人参 玉葱	お茶 かりんとう	571	24	18.4
18	水	ご飯 豆腐と挽肉のみそ煮 拌三条 果物	お茶 お好み焼き	米 麦 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油 小麦粉 マヨネーズ	豆腐 鶏ひき肉 みそ チーズ ロースハム 卵 豚肉 かつお節 あおりのり	人参 玉葱 椎茸 ねぎ きゅうり みかん キャベツ もやし	お茶 チーズ	604	23.5	21.2
19	木	ご飯 焼き魚 干草あえ だんご汁	牛乳 ジャムサンド	米 麦 油 ごま 砂糖 小麦粉 食パン いちごジャム ポーロ	まさば 豚肉 いりこ みそ 牛乳	ほうれんそう キャベツ もやし 人参 だいこん ごぼう 玉葱 ぶなしめじ ねぎ	お茶 ポーロ	565	26.5	22.3
20	金	ゆかりごはん チキン南蛮 ブロッコリーのごま和え 豆乳汁 果物	牛乳 フルーツサンド	米 小麦粉 油 砂糖 ごま 食パン せんべい	鶏肉 豆腐 いりこ 豆乳 みそ 牛乳 生クリーム	ゆかり 玉葱 ブロッコリー 人参 干し椎茸 ねぎ ネーブル もも缶	お茶 せんべい	679	25.3	24.1
21	土	チャンポン じゃがいもそばろ煮	牛乳 丸ポーロ チーズ	中華めん 油 じゃがいも 砂糖 まるぼーろ	豚肉 ちくわ 牛乳 豚ひき肉 プロセスチーズ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ バナナ	お茶 果物	506	23.6	16.6
24	火	ご飯 肉じゃが キャベツの塩昆布和え みそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン	米 麦じゃがいも しらす 油 砂糖 ごま油 小麦粉 有塩バター ソフトビスケット	牛肉 塩昆布 かつお節 油揚げ わかめ いりこ 卵 みそ 牛乳 プロセスチーズ	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ トウモロコシ だいこん	お茶 ビスケット	601	22.2	19.8
25	水	ご飯 豆腐とキャベツの味噌炒め きのこスープ 果物	牛乳 ジャムサンド	米 麦 油 砂糖 食パン りんごジャム かりんとう	豆腐 豚肉 みそ ベーコン いりこ 牛乳	人参 玉葱 キャベツ えのきたけ バナナ ぶなしめじ しいたけ	お茶 かりんとう	629	23.3	21.6
26	木	ご飯 魚ロッケ ハリハリなます みそ汁 果物	牛乳 ひじきのケーキサレ	米 麦 砂糖 小麦粉 卵 粉 油 ごま 焼きふ 油 せんべい	白身魚すり身 卵 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳 ひじき おから 豆乳	人参 玉葱 切干しだいこん きゅうり えのきたけ ネーブル	お茶 せんべい	601	23.2	16.1
27	金	ご飯 金時豆のポークピーンズ ごまマヨネーズ和え 果物	お茶 中華おこわ	米 麦じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ もち米 油 ごま油	きんときまめ 豚肉 ベーコン ちくわ 鶏肉 チーズ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり みかん 干し椎茸	お茶 チーズ	590	19.1	13.5
28	土	きつねうどん さつま芋と大豆の甘がらめ	牛乳 あんサンド	うどん 砂糖 さつまいも 油 食パン クラッカー	油揚げ いりこ 大豆 牛乳 あずき	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ	お茶 クラッカー	531	20	12.7