

月	火	水	木	金	土
<p>年が明け、あっという間に1か月が過ぎたように感じます。天気の良い日には、外に出て元気に遊ぶ子どもたち。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ雪が降り寒い2月になりそうですね。こまめな換気と手洗いやうがい、そして旬の冬野菜をたくさん取り入れた料理や温かい食事を食べて元気に過ごしましょう。</p>					1 午前と午後のおやつ 
<p><b>3 節分献立</b> ひじきと大豆のドライカレー 春雨の酢の物 果物 お茶 鬼まんじゅう</p>	<p><b>4</b> ごはん 魚の甘酢だれ ブロッコリーの ごまマヨ和え かぶの味噌汁 牛乳 ツナとキャベツのスパゲティー</p>	<p><b>5</b> ごはん 酢豚 ほうれん草と もやしのナムル 切干大根のスープ 牛乳 クッキー</p>	<p><b>6</b> 大根ごはん 魚のコーンマヨ焼き 春菊の洋風白和え 里芋の味噌汁 お茶 かぼちゃ白玉ぜんざい</p>	<p><b>7</b> きのこうどん ごぼうと ひじきのサラダ 果物 牛乳 ピビンバおにぎり</p>	8 午前と午後のおやつ
<p><b>10</b> ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのおかか和え 白菜のコーンソイスープ 牛乳 バナナスコーン</p>	<p><b>11</b> 建国記念の日 </p>	<p><b>12</b> ごはん 鶏肉の磯焼き さつまいものおろし和え 厚揚げの味噌汁 牛乳 焼きビーフン</p>	<p><b>13</b> はと麦ごはん 魚のりんごソースかけ 大根のマリネ じゃがいもの味噌汁 牛乳 ジャムサンドパン</p>	<p><b>14</b> わかめごはん 豆腐の和風あんかけ れんこんの梅和え ブロッコリーの味噌汁 牛乳 バースデーケーキ</p>	15 午前と午後のおやつ
<p><b>17</b> 味噌ラーメン 高野豆腐のごま和え 果物 牛乳 黒米ゆかりおにぎり</p>	<p><b>18</b> ごはん 鶏の唐揚げ 納豆サラダ 長芋の味噌汁 牛乳 ホイップレーズンパン</p>	<p><b>19</b> ごはん 魚のパプリカソースかけ ブロッコリーと 油揚げのごま酢和え かぼちゃのみそスープ お茶 スイートポテトパイ</p>	<p><b>20</b> あすっこの そぼろチャーハン 春雨とキャベツの中華炒め ゆばのすまし汁 牛乳 真珠蒸し</p>	<p><b>21</b> ごはん 魚のピザ風焼き 切干大根のサラダ れんこんのおろしスープ 牛乳 りんごのマフィン</p>	22 午前と午後のおやつ
<p><b>24</b> 振替休日 </p>	<p><b>25</b> マーボーうどん あらめの煮物 果物 牛乳 鶏おこわおにぎり</p>	<p><b>26</b> ごはん 魚のごま味噌焼き あすっこのおかか和え 春雨スープ お茶 さつまいものブラウニー</p>	<p><b>27</b> はと麦ごはん 牛肉と厚揚げの すき焼き風 おからサラダ なめこの味噌汁 牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮</p>	<p><b>28</b> ごはん 魚のカレー煮 和風ポテトサラダ キャベツの味噌汁 お茶 ほうれん草とチーズの蒸しパン</p>	

2月3日は節分献立です

2月に入るとすぐに「節分」です。節分とは、季節の変わり目（節目）のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日を表します。2月の立春からは春ということで、一年の始まりとして特に大事にされてきました。

節分に行く豆まきには、**一年間を健やかに過ごせますように**という意味も込められています。

こども園では、無病息災を願いつつ、子どもたちが苦手なことに挑戦したり、克服したりする心を育むことができるように願いを込めたり、伝統を知ったりするための行事として大切にしています。

今年はどうして2日なの？

節分は3日という印象をもつ方が多いのではないのでしょうか。節分が2日になるのは、4年ぶりのことのように。立春の日と地球が太陽を回る時間のズレが関係しているようです。なんだかとても不思議な世界に入り込むような話ですね。

時間のズレが関係しているため、4日になることもあるようです！



出雲市保育協議会・調理担当者部会では、今年度も「食事だより」を作成しました。2月の献立表と一緒にお渡しします。

『乾物は知ってほしい伝統食』をテーマに乾物の種類や特徴、料理のレシピなども紹介していますので参考にしてみてください。

“五感”を使って食事を楽しもう！

食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい!」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。

★ 視覚\_目で見る

子どもは初めて見る食べものを避ける傾向があります。でも食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな?」と声をかけてみましょう。

★ 嗅覚\_鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと急に食欲がわきます。

★ 触覚\_手や口で触れる

子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には、「味」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

★ 聴覚\_耳で聞く

食べた時に耳に響く音もおいしさの要素のひとつです。また、食事の家族の会話も楽しく食べる大切な要素です。

★ 味覚\_味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みます。小さな頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

