



おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって楽しみの要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな体に対して沢山のエネルギーが必要です。胃袋が小さく、一度に沢山食べれないので1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。

おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。おやつのポイントとしては「食事に響かない量」です。おにぎりや芋など、体を動かす為の炭水化物を中心に、食事で不足しがちな栄養素を補うため、野菜類、果物、乳製品などを組み合わせるのがおすすめです。

栄養満点！「カルシウムおにぎり」

材料)

- | | | |
|-------|-------|-----------------------------|
| ご飯 | 茶碗1杯分 | ①小松菜は細かく刻み、サッと軽く火を通し、絞っておく。 |
| 小松菜 | 10g | ②チーズはサイコロ状にカットしておく。 |
| チーズ | 10g | ③炊いたご飯に全ての材料を混ぜ合わせおにぎりにする。 |
| しらす干し | 大さじ1 | |
| かつおぶし | 適量 | |
| 白ごま | 適量 | |

※鉄分、カルシウム、ビタミン、ミネラルが摂れる栄養満点のおにぎりです。多めに作って冷凍庫にストックしておくとう便利です。また、桜エビや塩昆布など入れてアレンジしてみるのも楽しいですね！



世界の朝ご飯

韓国で人気ナンバーワンの朝食メニューといえば、「チュッ（お粥）」。もともと病気の時の栄養素として知られてきましたが、健康ブームとともにお粥はヘルシーで栄養価も高く消化がとても良いです。韓国のお粥の特徴といえば、ごま油を使い、種類がとても多い事です。

- | | |
|----------|----------|
| チャッチュッ | (松の実のお粥) |
| ケッチュッ | (ゴマ粥) |
| パッチュッ | (小豆粥) |
| ノットウチュッ | (緑豆粥) |
| チョンポッチュッ | (アワビ粥) |
| ホバッチュッ | (カボチャ粥) |



2月の行事・献立表

| 行事 | 日 | 曜 | 全児副食 | 全児間食 | 未満児間食 | 未満児主食 |
|----------------------------------|----|---|-------------------------------------|--------------------|---------------|-------|
| | 1 | 日 | | | | |
| 保育参観日 保育実習(13日まで) | 2 | 月 | 鶏肉のみぞれ煮、スパゲティサラダ 卵スープ、果実 | お茶 カルシウムおにぎり | 牛乳 クッキー | ご飯 |
| 豆まき | 3 | 火 | 魚の照り焼き、ドレッシングサラダ、呉汁、果実 | ミルク まめまめきな粉ドーナツ | 牛乳 ちりめん | ご飯 |
| 保育参観日 | 4 | 水 | おでん、ナムル、果実 | プリンアラモード | 牛乳 コーンフレーク | ご飯 |
| 保育参観日 自立支援協議会 | 5 | 木 | 肉じゃが、酢の物、みそ汁、果実 | 牛乳 ホットケーキ | ゼリー | ご飯 |
| 保育参観日/岡富っ子祭り 給食部会/幼保小連絡会(東小) | 6 | 金 | 魚のタルタルソースかけ、ゆで野菜 春雨スープ、果実 | お菓子 果実 | お茶 チーズ | ご飯 |
| | 7 | 土 | チャンポン、厚揚げの甘煮、果実 | 牛乳 パン | 牛乳スティック パン | 中華麺 |
| | 8 | 日 | | | | |
| 英語教室(3,4,5歳児) 集合写真撮影 / 災害訓練週間 | 9 | 月 | マーボー豆腐、小松菜とパプリカの和え物 わかめスープ、果実 | 豆乳 黒糖蒸しパン | 牛乳 せんべい | ご飯 |
| 木育〜ルーペ作り(3,4,5歳児) | 10 | 火 | 魚のみそ焼き、切り干し大根のかみかみサラダ 根菜汁、果実 | 牛乳 春巻パイ | 牛乳 ポーロ | ご飯 |
| | 11 | 水 | | | | |
| 岡富小一年生と交流会(5歳児) | 12 | 木 | マカロニグラタン、ブロッコリーのおかか和え 桜えびのスープ、果実 | ヨーグルトムース | お茶 かえり | パン |
| 青年部会 | 13 | 金 | めひかりのから揚げ、ゴロゴロ野菜のサラダ みそ汁、果実 | ミルク コーンフレーククッキー | 牛乳 ビスコ | ご飯 |
| | 14 | 土 | 焼きビーフン、揚げ身の甘煮、果実 | 牛乳 パン | 牛乳 あられ | ビーフン |
| | 15 | 日 | | | | |
| 子ども子育て支援会 | 16 | 月 | 鶏肉と大豆のカレー、ほうれん草の磯和え、果実 | ミルク みかんケーキ | 牛乳 サブレ | ご飯 |
| リトミック教室(1,2歳児) | 17 | 火 | 魚の人参みそ焼き、海藻サラダ、豚汁、果実 | お茶 変わり焼きおにぎり | 牛乳 ちりめん | ご飯 |
| 弁当日 | 18 | 水 | ※お弁当の準備をお願いします | | | |
| 英語教室(3,4,5歳児) 幼保小連絡会(岡富小) | 19 | 木 | 飛竜頭、三色野菜和え、みそ汁、果実 | ミルク カリカリチーズ | 牛乳 コーンフレーク | ご飯 |
| お楽しみ会 | 20 | 金 | 鬼のピラフ、えびフライ、ゆで野菜 コーンスープ、果実 | 牛乳 ケーキ | 飲むヨーグルト | ご飯 |
| | 21 | 土 | 豚丼、コーン入りサラダ、果実 | 牛乳 パン | 牛乳 ウエハース | ご飯 |
| | 22 | 日 | | | | |
| | 23 | 月 | | | | |
| | 24 | 火 | 魚のムニエル、白和え、ぎょうざ風スープ、果実 | 芋ぜんざい | 牛乳 リッツ | ご飯 |
| | 25 | 水 | ハンバーグ、大豆サラダ 南瓜のポタージュスープ、果実 | ミルク チーズ饅頭 | お茶 かえり | パン |
| 太陽スポーツ教室(3,4,5歳児) | 26 | 木 | グリルチキン、中華風サラダ、みそ汁、果実 | 牛乳 たこ焼き風 | 牛乳 ポーロ | ご飯 |
| | 27 | 金 | 魚のかば焼き、マカロニサラダ、けんちん汁 果実 | 牛乳 じゃこトースト | 牛乳 ブリッツ | ご飯 |
| | 28 | 土 | あんかけ焼きそば、胡瓜のたたき、果実 | 牛乳 パン | 牛乳 ビスケット | 中華麺 |

0,1,2歳児
3,4,5歳児(主食除く)

*給食・おやつ1日平均：エネルギー549.3cal
*給食・おやつ1日平均：エネルギー457.8cal

タンパク質20.3g 脂質16.9g 食塩1.6g
タンパク質19.4g 脂質16.4g 食塩1.8g

