

# 2月の南沢立 & 総合食だより

平成29年1月31日発行  
太清保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
月曜			1日	2日	3日
昼食			黒豆玄米 ちくわチーズ揚げ・ゆでキャベツ 三色お通し	ふりかけ玄米 豚肉巻 キャベツのゴマ味噌炒め	☆☆☆お分々☆☆☆ 手巻きずし おすまし
朝礼食			もやし味噌汁・イリコ	まなご味噌汁・イリコ	おなか・野菜食物・おすまし
おやつ			かかゆ・野菜食物・おすまし ポップコーン・お茶	かかゆ・野菜食物・おすまし フライドポテト・お茶	おなか・野菜食物・おすまし 作りおき・お茶
月曜	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	梅干玄米 お豆腐 中華豆のサラダ かかゆ味噌汁・イリコ	ジャムパン ポテトサラダ かぼちクリームスープ イリコ	赤豆玄米どんぶり 白飯のお通し りんご イリコ	かり玄米 卵焼き・ゆでキャベツ もやしとまどの酢の物 しめじ味噌汁・イリコ	おなか玄米 炭火ステーキ 豆苗なます 子芋味噌汁・イリコ
朝礼食	かかゆ・野菜食物・おすまし	かかゆ・パン・野菜食物・おすまし	かかゆ・野菜食物・おすまし・りんご	かかゆ・野菜食物・おすまし	かかゆ・野菜食物・おすまし
おやつ	クッキー・お茶	お菓子・お茶	手作りお菓子・お茶	プリン・トースト・お茶	おにぎり・お茶
月曜	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	ピラフ にんじんのフリッター ゆでキャベツ 春雨スープ・イリコ	しそもみじ玄米 じゃが芋のせいろ煮 ゆず大根と塩苺のサラダ ゆずあんず味噌汁・イリコ	さのこ玄米 大豆ニートの巻揚げ・ゆでキャベツ グルテン中華サラダ 鶏ささぎ味噌汁・イリコ	レーズンパン ブロッコリーとコーンのサラダ 鍋スープ イリコ	野菜カレー ゴボウサラダ 真鯛魚 イリコ
朝礼食	かかゆ・野菜食物・おすまし	かかゆ・野菜食物・おすまし	かかゆ・野菜食物・おすまし	かかゆ・パン・野菜食物・おすまし	かかゆ・野菜食物・おすまし・真鯛魚
おやつ	みかんお菓子・お茶	りんごケーキ・お茶	物のラスク・お茶	みかん手・お茶	ジャムサンド・ミルク
月曜	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	ひじき玄米 キャベツとあげの餅とじ お刺身 大根味噌汁・イリコ	にんじんパン グルテンフライドポテトサラダ かみスープ イリコ	大豆玄米 おでん バナナ イリコ	シーチキン玄米 高野豆腐の煮の煮 きんぴらごぼろ 鶏ささぎ味噌汁・イリコ	小豆玄米 ゆず大根の煮の煮 インゲンゴマ炒め キャベツ味噌汁・イリコ
朝礼食	かかゆ・野菜食物・おすまし	かかゆ・パン・野菜食物・おすまし	かかゆ・野菜食物・お茶・おすまし	かかゆ・野菜食物・おすまし	かかゆ・野菜食物・おすまし
おやつ	ドーナツ・お茶	じゃが芋もち・お茶	丸もちパン・お茶	くずまんず・お茶	わかひちきお餅・お茶
月曜	27日	28日			
昼食	ゴマ福玄米 ピーマンの餅とじ あげと中華菜の煮物 大根味噌汁・イリコ	ロールサンド フライドポテト コーンスロー えび天・ローネ・イリコ			
朝礼食	かかゆ・野菜食物・おすまし	かかゆ・パン・野菜食物・おすまし			
おやつ	おふろい・お茶	プリン・ホットカルパス			

### 順番に食べるともっとおいしい！

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずを一緒に食べることで、そのどちらもがよりおいしく味わえる「口中調味」という食習慣を食み出してきました。ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調えるという日本食独特の食べ方です。食事の始めに汁物で喉を潤し、胃液の分泌を促します。そしてごはん、おかず、と順番にいただきます。このように、順番に味わってこそ美味しい和食の食べ方は、乳幼児期からの大切な食習慣として身につけていきたいですね。

### 食べごよみ 節分の恵方巻をって？

「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。恵の方（恵を招く恵方）の日に、1年の思いを込めお正月とやめ煮を飾る意味で、太巻きをその年の恵方（恵の方）に向かって丸かじりするのが習慣とされています。もとは大福を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。今年の恵方は「北東」です。