

# きゅうしよくだより

2019.02.01

春が少しずつ近づいています。2月4日は春の始まりの「立春」です。ですが、一年の中で一番寒い2月です。風邪をひいて体調を崩さないように気をつけましょう。ビタミンがたくさん入って体を温めることができる冬の野菜を食事に取り入れることをおすすめします。うがいや手洗い、十分な睡眠を取る事も大切です。

今が旬の食材

ぶり・ほうれんそう・はくさい・ながねぎ・ぶろっこりー・かぶ  
れんこん・だいこん・ごぼう・しゅんぎく・いよかん・ぽんかん・みかん

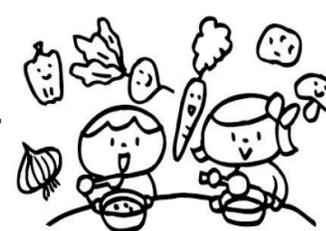
## \*冬野菜で体をポカポカに\*

冬の野菜は甘味が多くおいしくなります。ビタミンも多く含まれます。土の中で大きくなるダイコンやレンコン、ゴボウなどの根菜は体をあたためてくれます。お鍋やお味噌汁に入れるのもいいですね。



## \*体調がすぐれないときの食事のポイント\*

- おなかの調子が良くないとき  
消化の良いものや食物繊維の少ないものを食べましょう。冷たすぎたり、熱すぎたり、油の多いもの、甘いものは腸への刺激が強くなるので控えましょう。
- 吐き気があるとき  
吐き気があるときは無理して食事はせずに、吐き気が収まってきたら食事をしましょう。  
水分→おかゆ→消化のよい野菜 などの順番で無理をせずに食事を進めていきましょう。
- 熱があるとき  
熱が出ると汗をかくので体の水分が失われます。スープやお水、麦茶などで水分補給をこまめにしましょう。野菜や果物でビタミン類を取ることも忘れずに。



## おすすめレシピ

### 《八宝菜》

豚もも肉	100g
高野豆腐	20g
人参	100g
玉ねぎ	100g
ブロッコリー	50g
白菜	180g
エリンギ	50g
油	5g
だし汁	90g
砂糖	6g
しょう油	15g
かたくり粉	8g
ごま油	5g

レシピは4人分です

- ①豚肉は2cm位に切る。高野豆腐は水でもどす。
- ②ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ③にんじん 玉ねぎ 白菜 エリンギは短冊切り。高野豆腐は野菜に合わせて切る。
- ④豚肉を油で炒め、野菜を加えて炒め出し、調味料を入れ高野豆腐を加えて炒め煮する。
- ⑤最後にブロッコリーを加えてから、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥香り付けにごま油を加える。

## ◎大豆のパワー◎

◎畑のお肉  
大豆にはたんぱく質・脂質・炭水化物がバランスよく含まれています。特にお肉と同じようにたんぱく質が多く含まれています。

◎色々な食べ物に変化!!  
大豆には色々な食べ方があります。発酵させたり細かくして加工すると消化吸収が良くなります。  
味噌・納豆・醤油・きな粉・豆腐・油揚げ・高野豆腐・豆乳など  
たくさんの食べ物があります。保育園では、献立に大豆製品を取り入れています。家でも使ってみてくださいね。

☆ 2がつ めにゅー ☆

げつ	か	すい	もく	きん	ど
<p>※あれるぎーげん じょきよしよく</p> <p>●=たまごが はいっています</p> <p>めにゅーの よこに いてある めにゅーへ かわります</p>				1	2
<p>このまーくが あるときは しゅしよく(おべんとう)は いらないう</p> 				<p>*にじいろめにゅー*</p> 	
4	5	6	7	8	9
<p>ごはん まーぼーどうふ ばんさんすう みそしる(じゃがいも・わかめ) みかん</p>	<p>ごはん けらんちむ(かんこくちょうせんのむしたまご) ちやぶちえ(かんこくちょうせんのはるさめいため) とつく(かんこくちょうせんのぞうに) いよかん</p>	<p>ばたーろーる ぼてとぐらたん にんじんさらだ こーんすーぶ ぼんかん</p>	<p>ごはん ししゃものふらい ほいるきゃべつ くしがたとまと みそしる(なまあげ・もやし)</p>	<p>ごはん おむれつのみーとそーすかけ ぶろっこりーのしおゆで はるさめすーぶ いよかん</p>	<p>ごはん はっぼうさい さつまいものあまに みそしる(ほうれんそう・ふ) みかん</p>
<p>ぎゅうにゅう かりんとう</p>	<p>ぎゅうにゅう ぼつぷこーん ほーむばい</p>	<p>ぎゅうにゅう かやくごはん</p>	<p>ぎゅうにゅう ぼばいむしばん</p>	<p>ぎゅうにゅう こーんおやき</p>	<p>ぎゅうにゅう かすてら</p>
11	12	13	14	15	16
<p>おやすみ</p>		<p>たんめん はくさいのゆずあえ ばなな</p> 	<p>はやしらいす まかろにさらだ いよかん</p>	<p>*にじいろめにゅー*</p> 	
	<p>とうにゅう げんじばい ごませんべい</p>	<p>ぎゅうにゅう やさいびらふ</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶどうぜりー</p>	<p>ぎゅうにゅう むぎふあー いもかりんとう</p>	
18	19	20	21	22	23
<p>ごはん まーぼーどうふ ばんさんすう みそしる(じゃがいも・わかめ) みかん</p>	<p>ごはん ればーのたつたあげ さわーくらふと みそしる(なまあげ・ちんげんさい) ばなな</p>	<p>ばたーろーる ぼてとぐらたん にんじんさらだ こーんすーぶ ぼんかん</p>	<p>ごはん ししゃものふらい ほいるきゃべつ くしがたとまと みそしる(なまあげ・もやし)</p>	<p>ごはん おむれつのみーとそーすかけ ぶろっこりーのしおゆで はるさめすーぶ いよかん</p>	<p>ごはん はっぼうさい さつまいものあまに みそしる(ほうれんそう・ふ) みかん</p>
<p>ぎゅうにゅう かりんとう</p>	<p>ぎゅうにゅう みかんぜりー</p>	<p>ぎゅうにゅう かやくごはん</p>	<p>ぎゅうにゅう ぼばいむしばん</p>	<p>ぎゅうにゅう こーんおやき</p>	<p>ぎゅうにゅう かすてら</p>
25	26	27	28		
<p>ごはん しーほんしーちゃおじーだん (ちゅうこくのたまごとまとのいためもの) あまずづけ みそしる(とうふ・なめこ) みかん</p>	<p>しよくばん さけのみそまよねーずやき やさいそてー ばんぶきんすーぶ ぼんかん</p>	<p>たんめん はくさいのゆずあえ ばなな</p> 	<p>ざっこくまい ぼーくかれー まかろにさらだ いよかん</p>		
<p>ぎゅうにゅう やきそば</p>	<p>とうにゅう げんじばい ごませんべい</p>	<p>ぎゅうにゅう やさいびらふ</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶどうぜりー</p>		

# ☆ 2 がつ めにゅー ☆

日	曜	ごっくん期(初期～5・6か月～)		もぐもぐ期(中期～7・8か月～)		かみかみ期(後期～9・10・11か月～)		ばくばく期(完了期～12～18か月～)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
2	と	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる おーろらそーすやき きざみ きりぼしだいこんのさらだ きざみ ほんかん	ぎゅうにゅう うえはうす いもかりんとう
4	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる いりどうふ にんじんときゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる まーぼーどうふ ばんさんすう きざみ みかん	ぎゅうにゅう かりんとう
5	か	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ ふわふわおむれつ にんじんのいためもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん とっく(もちなし) けらんちむ きざみ ちゃぶちえ きざみ みかん	ぎゅうにゅう ぼっぴこーん ほーむばい
6	すい	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	ばたーろーる やさいすーぶ ほてとぐらたん きざみ にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ばたーろーる こーんすーぶ ほてとぐらたん きざみ にんじんさらだ きざみ いよかん	ぎゅうにゅう かやくごはん
7	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ししゃものふらい きざみ ほいるきゃべつ きざみ くしがたとまと きざみ	ぎゅうにゅう ほばいむしばん
8	きん	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ふわふわおむれつ ぶろっこりーやわらかに みるく 80	みるく 200	ごはん はるさめすーぶ おむれつのみーとそーすかけ ぶろっこりーのしおゆで きざみ いよかん	ぎゅうにゅう こーんおやき
9	と	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくずに さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる こうやどうふのもの きざみ さつまいものやわらかに みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる はっほうさい きざみ さつまいものあまに きざみ みかん	ぎゅうにゅう かすてら
12	か	ばんがゆ うすいやさいすーぶ しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ しろみざかなのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん やさいすーぶ しろみざかなのうすくずに きゃべつのやわらかに みるく 80	みるく 200	しょくばん ばんぶきんすーぶ さけのみそまよねーすやき ほくし やさいそてー きざみ ほんかん	とうにゅう ごませんべい げんじばい
13	すい	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのペーすと はくさいのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに つぶし はくさいのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに つぶし はくさいのおひたし きざみ みるく 80	みるく 200	たんめん きざみ はくさいのゆすあえ きざみ ばなな	ぎゅうにゅう やさいびらふ
14	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ うすいやさいすーぶ ふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とうにゅうしちゅー きざみ にんじんときゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん 14:はやしらいす 28:ぼーくかれー まかろにさらだ きざみ いよかん	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー
19	か	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きゃべつのやわらかに みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ればーのたつたあげ きざみ さわーくらふと きざみ ばなな	ぎゅうにゅう おれんじぜりー
25	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる ふのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ふのうすくずに だいこんとにんじんのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる しーほんしーちゃおじーだん きざみ あますづけ きざみ みかん	ぎゅうにゅう やきそば
1	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	
14	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	