


2月分 3歳以上児 献立表

日	曜日	午後おやつ
1	土	ジュース どうぶつビスケット
3	月	ハートのココアプリン
4	火	牛乳 カエデの実
5	水	牛乳 雪の宿せんべい
6	木	牛乳 豆乳ウエハース
7	金	牛乳 かりんとらどーナツ蜂蜜
8	土	ジュース ハッピーターン
10	月	牛乳 ちよぼちよぼクッキー
12	水	白桃ゼリー
13	木	牛乳 シュークリーム
14	金	牛乳 ハートのココアどら焼き
15	土	ジュース ミニたい焼き
17	月	牛乳 クリームワッフル
18	火	ストロベリーババロア
19	水	牛乳 まがりせんべい
20	木	牛乳 ハーベスト
21	金	牛乳 カスタードドームケーキ
22	土	ジュース 五穀ビスケット
25	火	牛乳 ぼたぼた焼きせんべい
26	水	みかんゼリー
27	木	牛乳 豆乳ウエハース
28	金	牛乳 いちごクレープ
29	土	ジュース ソフトサラダせんべい

土曜日献立	
1日	焼豚チャーハン、しらすと厚揚げの煮物、みそ汁、みかん
8日	ほうとう風うどん、ちくわの天ぷら、ヨーグルト
15日	ビビンバ丼、春雨スープ、ヨーグルト
22日	焼うどん、ひじきとさつま芋の煮物、パイ
29日	和風あんかけ丼、みそ汁、ヨーグルト



福を豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑肥が悪いとされているため、必ず煮った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

- 食べ過ぎによる身体への影響**
- エネルギー過剰摂取による肥満
 - 塩分の過剰摂取
 - うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

- 上手な食べ方**
- はじめにきちんと量を定める
 - 森から直接食べるのではなく皿に入れて与える

