

令和6年



2月献立予定表



こぐま保育園

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | |
|---|--|--|---|--|---|--|
| ★11クエストメニュー ・山根 優翔くん (ピザ) ・高木 美結くん (塩ラーメン) ・春日 穂希くん (ぎょうざ) 今月は3名が1オモを迎えます。お楽しみ!! | | | 1) 節分南豆 のり巻き(年長見) ちらし寿司 魚のかわ焼き ぶら下り大根、ごま和え すまし汁 豆乳くずし | 2) 海鮮ステーキ ごはん ハンパ菜 さつま芋から揚げ 中華スーパ みそ焼きおにぎり | 3) 餃子 おにぎり のんべい汁 | |
| 4) ごはん ケンごぼう 粉ふき芋 しらす和え みそ汁 | 5) ごはん 魚のかわから蒸し 黒豆 フロッキーおかわごま和え みそ汁 | 6) ★ピザ(年長見) スパイシーイタリアン フライドポテト 野菜サラダ スーパ | 8) ごはん 豚肉ステーキ、フロッキー さつま芋の味噌煮 ごま和え みそ汁 | 9) さく組もりすべり ごはん 魚のかわから焼き 里芋のみそ煮 大根サラダ みそ汁 | 10) おにぎり 豚汁 | |
| 11) どんぶり おしパン | 12) きな粉団子 | 13) 塩昆布おにぎり | 14) すいとん汁 | 15) 梅しらすおにぎり | | |
| 12) 振替休日 | 13) ごはん 干しカレー おからの炒り煮 キャベツの中華サラダ みそ汁 | 14) ★塩ラーメン 厚揚げの味噌煮 ごま和え フルーツ | 15) 合同リズム ごはん 鶏肉と大豆の煮込み 切り干しの煮物 元気サラダ みそ汁 | 16) 合同リズム ごはん 魚のかわから照り焼き 里芋のオイスター炒め おかわ和え みそ汁 | 17) 合同リズム おにぎり 豚汁 | |
| | 18) 岩石揚げ | 19) ごま焼きおにぎり | 20) 焼き芋 | 21) 炊き込みごはん | | |
| 19) ごはん 牛乳元のさばり煮 金平ごぼう はん三和え みそ汁 里芋もち | 20) ごはん 魚の塩焼き 切り干しのソース炒め 石巻和え みそ汁 | 21) 弁当デパート (年長フッキー) | 22) ごはん ★きょうざ あらめの煮物 フロッキーナムル 中華スーパ 豆乳フリン | 23) 天皇誕生日 | 24) 都合により 保育希望の方は お弁当が必要です | |
| 26) ごはん 麻婆大根 里芋のから揚げ 野菜のナムル 中華スーパ 米粉ハンカチ | 27) ごはん 魚のかわから焼き さつま芋と糸昆布の煮物 納豆サラダ みそ汁 | 28) ごはん ホークビーンズ 切り干しとあらめの煮物 しらす和え みそ汁 | 29) 海鮮公園給食 ごはん 魚のオスターソース焼き おからの豆乳煮 野菜のごま和え みそ汁 大根飯 | | ありがとう ・しじみ 全クラスのしじみ汁に 使わせて頂きました。 ありがとうございました | |

「ハレ」の日「ケ」の違いを知っていますか?

日本には特別な行事を言う「ハレ」と呼ばれる日があります。お正月や年中行事、生誕、冠婚葬祭などにあたる日です。「ハレ」の日には、特別な日なので、普段と違って口にすることができ、肉やお酒、豪華な料理が並び、着る物や化粧も特別にするのが、習わしでした。今でも「晴れ着」や「晴れ舞台」「晴れの門出」など、お祝い事や記念日などに使われます。「ケ」の日はいつもの日常なので、朝起きて、ごはんのみそ汁、ちよとのおかずの食事をして、仕事に行き(子どもの場合、保育園や学校へ行く)帰宅し、寝るというほとんど同じ毎日の繰り返しです。しかし、色々な食べ物が手に入る現代は、「ハレ」と「ケ」の境界がありません。どうかすると「ハレ」の日続き、毎日「ハレ」の日という方が多々あるのでは無いでしょうか? インスタ、カレーライス、唐揚げ、ラーメンなどと共に、ケーキ、アイスクリーム、ドーナツ、フッキーなど、甘いお菓子を頻りに食べてしまっているのでは無いでしょうか? 「ハレ」の日、「ケ」の日のメリハリがなく、「ハレ」の日が多々食事には、以下のよう注意が必要です。

消化に負担がかかる
 「ハレ」の日のメニューは、お肉や砂糖、油物も多く、消化に負担がかかる。毎日続くと、腸内環境が乱れ、体調不良の原因になる。
 逆に「ケ」の日を主とする事で、食べ過ぎを防ぎ、胃腸を丈夫にし、1日身のバランスを整える

依存性がある
 甘い物、油っぽい物、添加物が多い物には依存性があるので、ついつい食べ過ぎしまう。
「ハレ」の日の喜びが薄くなる
 「ハレ」の日が続くことで、本来特別であるはずの「ハレ」の日の喜びが薄れる。日常の「ケ」の中に、たまに「ハレ」の日があるからと、家族の喜びも倍増!!

日常の「ケ」の食事は、昔の日本人がしてきたように、ごはんのみそ汁を中心にした献立です。「ハレ」の日を楽しむために、「ケ」の日(日常)を大切に考えた食生活を心がけていきたいですね。
 参考資料: 丸 佐知子代著