

ぱくぱくカレンダー



ちゃやこどもえん

令和8年



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん 親子煮 甘酢漬け くだもの	鬼ライス 若鶏と大豆の香り和え 付け合せ 豆腐のすまし汁	パン 煮込みハンバーグ 付け合せ 白菜スープ	ごはん 味噌煮込みおでん 和え物 くだもの	ごはん 豚肉のオニオンソース 付け合せ コンソメスープ	カレーうどん 千草和え
ジャムサンド	鬼のパンケーキ	ココアゼリー	キャロットドーナツ	きな粉ラスク	♪お楽しみ♪
9	10	11	12	13	14
ごはん ひるぜん鍋 ごま和え くだもの	ミートスパゲティ ごママヨサラダ くだもの	建国記念日	ビビンバ わかめスープ くだもの	ごはん 揚げ鶏の葱ソース 付け合せ 華風スープ	ちゃんぽんめん 小魚入りはりはり漬け
ホットドッグ	あんことココアのケーキ		ロシアンクッキー	チョコ風タルト	♪お楽しみ♪
16	17	18	◆19◆	20	21
魚かけ飯 にしき和え くだもの	パン 豆まめカレーシチュー ひじき入りサラダ	ごはん 揚げだし豆腐 おひたし	ごはん 鶏肉の柚子照り焼き きんぴらごぼう なめこの味噌汁	ごはん 魚のピザ風 ゆでキャベツ 野菜スープ	和風スパゲティ 根菜マヨサラダ
大学ごぼう	海鮮風ワンタンスープ	チーズケーキ	さつま芋団子	フルーツサンド	♪お楽しみ♪
23	24	25	26	27	28
天皇誕生日	子ぎつね丼 レモン酢和え くだもの	パン 鮭のクリームシチュー キャベツサラダ くだもの	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ 沢煮わん	ハヤシライス 大根サラダ くだもの	野菜ラーメン 即席漬け
	スティックタルト	小松菜とツナの味噌おにぎり	大根もち	ポンデケージョ	♪お楽しみ♪

旬の野菜 ~チンゲン菜~

チンゲン菜が日本に伝わったのは約50年前と言われています。大きなスプーンが重なったような形のチンゲン菜は、中国の代表的な野菜の1つ。アカが無く、煮崩れしないため、炒め物のほかにスープや煮込み料理によく用いられています。チンゲン菜は、体の調子を整える緑の仲間の食べ物。風邪を予防してくれるビタミンAやビタミンC、骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています☆冬の主菜や副菜を作るのに、ぴったりの野菜です！

もうすぐ『立春』の日がやってきます☆暦の上では春が近づいてきましたが、もう少し寒い日は続くようです。冬は空気が乾燥しているため体内の水分が失われやすい時期。のどの乾燥は、風邪などの原因となることもあります。寒いと水分補給する意識が減りますが、しっかりと行き、感染症予防を心がけましょう！

よく噛んで食べよう！

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つ！健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。無理なく安全に、噛む習慣を身につけていきましょう♪

『よく噛んで食べる5つのメリット』

- ①消化吸収の促進
- ②味覚の発達
- ③脳への刺激
- ④口腔内の衛生
- ⑤頸の筋肉を鍛え、歯並びをよくする



☆レシピ紹介☆

～大根もち～

作り方

- ①大根をすりおろし、水気をきつておく。
- ②ボウルに白玉粉、片栗粉、豆腐を入れ、混ぜ合わせておく。
- ③①の大根、しらす干し、小口切りにした葱、油を②に混ぜ合わせてよくこねる。
- ④☆を加熱して、タレを作る。
- ⑤生地を小判型に整えて、フライパンに油(分量外)を引き、蓋をして焼く。こんがり焼き目がついたら④のタレをからめて完成♪

