



# 給食だより

## ～節分の話～



節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをします。

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があるのだそう。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです。

2021年は124年ぶりに、2月2日（火）が節分の日となります。



### ～節分の食べ物～

近年定着している恵方巻。節分の食べ物の一つです。コンビニやスーパーでも手軽に購入できますが、手作りも楽しいです。具は、七福神にちなんで7種類入ると良いそうです。

今年の恵方は、「南南東やや南」です。



### ～節分の豆知識～

江戸時代「年越しの日」でもあった節分の日には、そばがよく食べられていました。大店（おおだな）などで使用人にそばをふるまうこともあったようです。



これが年越しそばの始まりで、当時は「年取りそば」「節分そば」と呼ばれていました。今でも長野県や島根県出雲地方では、節分にそばを食べる習慣が残っています。

## 感染症に負けない食事

### 野菜スープ・汁

どんな感染症や病気にも共通する、体に良いものは抗酸化物質です！

トマトのリコピン、ブロッコリーやほうれん草のルテイン、大豆のイソフラボン、タマネギのケルセチンなどを積極的に食べたいものです！

加熱して食べることで効率よく利用できます！毎日の食事の汁ものに野菜をとりいれていきましょう。色の濃い野菜が抗酸化物質が多く含まれています。



### 免疫力を高める食材



ヨーグルト 納豆

りんご みそ

小松菜 バナナ

ブロッコリー ごま

生姜 人参



# 2月 予定献立表

令和2年度 長命ヶ丘つき保育園					食材ならびに体内のはたらき				
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		屋食	午後おやつ	身体を作る (赤) 	カになる (黄) 	病気を防ぐ (緑) 	
		午前おやつ	主食						
1	月	牛乳 甘せんべい	ご飯	鮭のごまヨ焼き 添え野菜 さつま汁 パイン	(牛乳) ポテトもち	牛乳、鮭、豚こま、油揚げ、木綿豆腐	ご飯、白ごま、さつま芋、じゃが芋	ミニトマト、ブロッコリー、人参、ごぼう、長ねぎ、パイン、青のり	
2	火	フルーチェ	ご飯	誕生会 鬼オムライス エビフライ イワシのつみれ汁 ももゼリー (牛乳)	未: 甘納豆、ポーロ 以: 甘納豆、せんべい	牛乳、卵、ロースハム、スライスチーズ、エビフライ、いわしのつみれ、甘納豆	ご飯、ももゼリー、ポーロ、せんべい	玉ねぎ、ブロッコリー、焼きのり、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、小松菜、黄桃缶	
3	水	牛乳 せんべい	ご飯	鶏肉の五目煮 春巻き みかん	(牛乳) チーズクッキー	牛乳、鶏もも、大豆、粉チーズ、卵	ご飯、じゃが芋	しいたけ、人参、ごぼう、しらたき、みかん	
4	木	牛乳 甘せんべい	食パン	ツナ入り卵焼き 茹で野菜のオーロラソースかけ ミネストローネスープ オレンジ	(牛乳) かぼちゃのカップケーキ	牛乳、卵、大豆、まぐろ水煮、ベーコン、ダイスチーズ、	食パン、じゃが芋	人参、玉ねぎ、青ピーマン、カリフラワー、人参、キャベツ、ホルトマト、オレンジ、かぼちゃ	
5	金	牛乳 ビスケット	中華めん	味噌ラーメン しゅうまい きゅうりの中華漬け バナナ	(牛乳) ひじき炒飯	牛乳、焼き豚、豚ひき、卵、まぐろ水煮	中華麺、しゅうまいの皮、精白米	キャベツ、もやし、人参、長ねぎ、コーン、玉ねぎ、きゅうり、バナナ、ひじき、しいたけ、ほうれん草	
6	土	クッキー	ご飯	キャベツと豚肉の味噌炒め ほうれん草のクリーム スープ グレープフルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳、豚こま、ホイップ、ヨーグルト	ご飯、小麦粉、	キャベツ、青ピーマン、人参、干しいたけ、ほうれん草、玉ねぎ、パセリ、グレープフルーツ、白桃缶、りんご、みかん、バナナ	
8	月	牛乳 ビスケット	若布ご飯	ポークビーンズ ごぼうサラダ オレンジ	(牛乳) 洋梨のコンポートケーキ	牛乳、大豆、豚肩ロース、ダイスチーズ、卵	ご飯、じゃが芋、白ごま、小麦粉	若布、玉ねぎ、人参、ホルトマト、パセリ、ごぼう、きゅうり、コーン、オレンジ、洋梨缶	
9	火	牛乳 ココアウエハース	ご飯	かじきの味噌煮 大豆とひじきの煮物 洋風味噌汁 バナナ	(牛乳) 昆布とチーズのおにぎり	牛乳、かじき、油揚げ、ウインナー、ダイスチーズ	ご飯、さつま芋、じゃが芋	生姜、芽ひじき、人参、いんげん、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、バナナ、刻み昆布	
10	水	牛乳 コーンフレーク	ミルクパン	鶏肉のマーマレード焼き もやしときゅうりのゆかり和え わかめスープ パイン (牛乳)	ゼリーアラモード	牛乳、鶏もも、絹ごし豆腐	ミルクパン、白ごま、ぶどうゼリー	きゅうり、もやし、ゆかり、若布、長ねぎ、人参、たけのこ、パイン、みかん缶、いちご	
12	金	牛乳 青のりせんべい	ご飯	たらの香り揚げ 添え野菜 五目汁 オレンジ (牛乳)	ジョア白ぶどう さつま芋蒸しパン	牛乳、たら、卵、ジョア	ご飯、小麦粉、ホットケーキミックス、さつま芋、黒ごま	青のり、トマト、ブロッコリー、人参、大根、若布、長ねぎ、ほうれん草、オレンジ	
13	土	甘せんべい	ご飯	豚肉と豆腐のチャンプルー キャベツサラダ グレープフルーツ	牛乳 せんべい	牛乳、木綿豆腐、豚こま、卵、ロースハム	ご飯、せんべい	たけのこ、人参、にら、キャベツ、コーン、青のり、グレープフルーツ	
15	月	牛乳 せんべい	ご飯	油麩と豆腐の卵とじ 小松菜の納豆和え オレンジ	(牛乳) ブラウニー	牛乳、鶏もも、卵、ひきわり納豆、スキムミルク	ご飯、小麦粉	玉ねぎ、三つ葉、小松菜、人参、もやし、青のり、オレンジ	
16	火	牛乳 クッキー	ご飯	カレイの白味噌焼き のり and え 凍り豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	(牛乳) 焼き芋	牛乳、カレイ、凍り豆腐	ご飯、さつま芋	ブロッコリー、焼きのり、若布、人参、玉ねぎ、切り干し大根、バナナ	
17	水	牛乳 甘せんべい	黒糖パン	鶏肉のトマト煮込み 豆菜サラダ パイン	(牛乳) 鮭わかめご飯	牛乳、鶏もも、大豆、まぐろ水煮、鮭フレーク	黒糖パン、白ごま、ご飯	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、マッシュルーム、ホルトマト、パセリ、小松菜、もやし、パイン、若布	
18	木	牛乳 青のりせんべい	ご飯	豚肉の生姜焼き 添え野菜 ひじきスープ バナナ (牛乳)	以: りんごジュース せんべい 未: ココアワッフル	牛乳、豚もも、絹ごし豆腐、卵	ご飯、ココアワッフル、せんべい	生姜、かぼちゃ、カリフラワー、ひじき、小松菜、人参、長ねぎ、バナナ、りんごジュース	
19	金	牛乳 クッキー	ご飯	赤魚の変わり西京焼き きゅうりの中華漬け さつま汁 オレンジ	未: りんごジュース せんべい 以: (牛乳) ココアワッフル	牛乳、赤魚、豚こま、油揚げ、木綿豆腐	ご飯、白ごま、さつま芋、ココアワッフル、せんべい	きゅうり、若布、人参、ごぼう、長ねぎ、オレンジ、りんごジュース	
20	土	せんべい	ご飯	肉豆腐 ほうれん草と厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳、木綿豆腐、豚こま、生揚げ	ご飯、ぶどうゼリー	しらたき、人参、玉ねぎ、スリムネギ、生姜、ほうれん草、ぶなしめじ、長ねぎ、若布、グレープフルーツ	
22	月	牛乳 甘せんべい	うどん	カレーうどん ブロッコリーサラダ オレンジ	(牛乳) 芋ようかん	牛乳、豚ロース、鶏さき身、卵、ダイスチーズ	うどん、さつま芋	玉ねぎ、人参、スリムネギ、ブロッコリー、オレンジ	
24	水	牛乳 コーンフレーク	ロールパン	たらの磯風味揚げ 添え野菜 かぶのチキンスープ パイン	(牛乳) 人参クッキー	牛乳、たら、卵、鶏もも	ロールパン、小麦粉、じゃが芋	青のり、ミニトマト、ブロッコリー、かぶ、キャベツ、人参、玉ねぎ、スリムネギ、パイン	
25	木	牛乳 ウエハース	ご飯	オーロラチキン 野菜入りわかめスープ グレープフルーツ	(牛乳) とら焼き	牛乳、鶏むね、ベーコン、豆乳	ご飯、じゃが芋、小麦粉	生姜、人参、青ピーマン、玉ねぎ、白菜、若布、グレープフルーツ	
26	金	フルーチェ	ご飯	赤魚の香味焼き かぼちゃの煮物 油揚げと豆腐の味噌汁 バナナ	(牛乳) 豚まん	牛乳、赤魚、油揚げ、豚ひき肉	ご飯、小麦粉	生姜、長ねぎ、かぼちゃ、若布、豆苗、人参、玉ねぎ、スリムネギ、バナナ、干しいたけ	
27	土	せんべい	ご飯	豆腐の肉みそグラタン のり風味和え 春雨と卵のスープ オレンジ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、卵	ご飯、クッキー、せんべい	しそ、ほうれん草、キャベツ、もやし、人参、焼きのり、しいたけ、長ねぎ、春雨、スリムネギ、オレンジ	
※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。					2月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
					3歳未満児目標	540	18~27	12~18	
					予定献立栄養量	484	18.2	13.5	1.2
					3歳以上児目標	680	22~34	15~23	
					予定献立栄養量	647	25.8	19.4	1.6

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。