



給食だより 2月

2月に入り、朝晩の冷え込みが厳しい日が続いていますが、健康には注意したいものです。日本には、古くから大切に受け継がれている行事がたくさんあります。



節分



2022年の節分は、2月3日(木)です。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です。「鬼は外、福はうち」を言いながら豆まきをします。いわしと柊を玄関に飾る風習もあります。

豆まき

悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために豆まきをします。鬼に炒った豆をぶつけて、悪いものを追い出すイメージです。豆まきの豆である”大豆”にはたくさんの栄養が含まれており、鬼を追い出すパワーがいっぱい詰まっているそうです。地域によって使用する豆は様々です。【大豆】を使ったり、【落花生】を使っている所があります。東北地方では【落花生】を使っている地域が多いです。



大豆(節分豆)や落花生は、窒息事故の危険があるため、食べる時はお子さんから目を離さないようにしましょう。消費者庁では、3歳頃までのお子さんには食べさせないようにしましょうと、注意を呼びかけられています。

恵方巻を食べよう



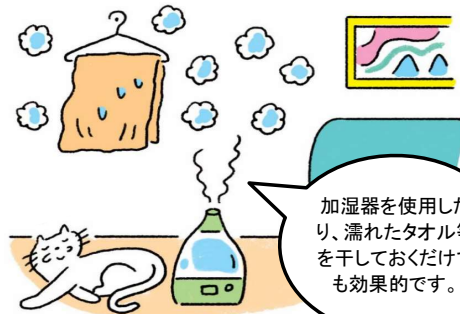
今年の恵方は『北北西』です。

恵方巻は、節分の夜にその年の恵方を向き、願い事を思いながら一言も話さずに食べると、願いごとが叶うと言われています。太巻きは、7種類の具材を使うとされていて商売繁盛や無病息災を願って、七福神にちなんだもので、福を巻き込むと言われています。好きな具材を用意してお子さんと手作りをしても楽しめそうですね。



風邪を予防しましょう

乾燥が気になる季節となりました。湿度が40%以下になると、肌や目、のど等が乾燥しやすくなります。皮膚(鼻やのどの粘膜も含む)が乾燥するとバリア機能が働かなくなり、外からの刺激を受けやすく、かゆみや炎症、また感染症になりやすくなってしまいます。加湿器や濡れたタオル等を使用し、理想的な湿度と言われる40~60%くらいに保ちましょう。湿度が60%以上になるとカビ等の原因となりますのでご注意ください。



加湿器を使用したり、濡れたタオル等を干しておくだけでも効果的です。

もしも風邪をひいてしまった時は…

- * エネルギーをしっかり補給しましょう
→ 発熱等により、たくさんのエネルギーを消費します。
- * ビタミンをしっかり摂りましょう
→ 風邪の治りを早めてくれます。疲労回復効果も期待できます。
- * 消化のよいものを選びましょう
→ 風邪の時は消化機能が低下しているので胃腸に優しい物を。
- * 水分補給をしっかりしましょう
→ 高熱の時は発汗により、脱水症状になりやすくなります。ミネラル分を含むスポーツドリンク等を上手に利用しましょう。

免疫力を高める食事のとり方

- ①朝食を抜かない
- ②温かいものを食べて体温を上げる
- ③よくかんで唾液を出す
- ④食後はゆっくり休んで胃腸をいたわる
- ⑤いろいろな食品をまんべんなくとる
- ⑥食品添加物はなるべく避ける
- ⑦食事は楽しくおいしく食べる



郷土の食材* 仙台雪菜

仙台市や名取市で多く生産されている野菜で小松菜と似ています。スーパー等で見かける事も多くなってきました。葉の緑色が濃く、ちぢれているのが特徴です。仙台雪菜は、生長した雪菜を5度以下の気温に10日間以上寒さに当てて、さらに栽培した物です。葉が肉厚になり、甘みが増します。カルシウムやビタミンAが豊富です。

2月予定献立



令和3年度
名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
--------------	-------------	-----------------------

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1	火	クリームせんべい	ご飯	豆腐のミートソース煮 納豆サラダ パナナ	ココアワッフル 牛乳	豆腐 豚ひき肉 納豆 ツナ 牛乳	ご飯 ジャがいも 油 三温糖 ごま	玉ねぎ ビーメントマト キャベツ にんじん もやし パナナ
2	水	ヨーグルト	ロール パン	たらのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー かぶとチキンのスープ オレンジ	さつまいもご飯	たら 粉チーズ ベーコン 鶏ひき肉	ロールパン 小麦粉 油 マヨネーズ さつまいも ごま	クリームコーン 玉ねぎ ほうれん草 かぶ かぶ菜 にんじん えのき オレンジ
3	木	せんべい	ケ チャッ フライ ス	*豆まき誕生会* 兔ライス 照り焼きチキン エビフライ (ひよこ組なし) ほうとう風 パナナ	ホットケーキ 牛乳	エビフライ 大豆 ウインナー 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳 ホイップクリーム	油 砂糖 片栗粉 うどん ホットケーキミックス	玉ねぎ グリーンピース のり 生姜 かぼちゃ 大根 にんじん ごぼう 万能ねぎ パナナ いちご
4	金	サンドビスケット	ご飯	ハヤシライス ひじきとベーコンのサラダ グレープフルーツ	パウムクーヘン 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳	ご飯 ジャがいも 油 ハヤシライス マヨネーズ パウムクーヘン	玉ねぎ にんじん しめじ ひじき コーン キャベツ グレープフルーツ
5	土	揚げせんべい	ご飯	家常豆腐 小松菜のじゃこ和え オレンジ (チーズ)	お菓子 牛乳	豚肉 生揚げ しらす チーズ 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油	キャベツ にんじん たけのこ ビーマン 黄ピーマン 生姜 小松菜 もやし オレンジ
7	月	ビスケット	ご飯	赤魚の竜田揚げ ごぼうサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	ポテトチーズもち 牛乳	赤魚 ツナ 豆腐 チーズ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま ジャがいも	ごぼう にんじん きゅうり ねぎ わかめ りんご
8	火	甘辛せんべい	ロール パン	スパニッシュオムレツ カラフルビーマン ミルクスープ パナナ	鮭とわかめのご飯	卵 牛乳 ベーコン 鮭	ロールパン ジャがいも 油 ごま	ほうれん草 玉ねぎ にんじん 緑黄ピーマン キャベツ パナナ わかめ
9	水	せんべい	ご飯	チキンと冬野菜のカレー 切干大根とツナのサラダ オレンジ	やきいも 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	ご飯 油 カレールウ 砂糖 ごま油 さつまいも	にんじん れんこん 白菜 ほうれん草 玉ねぎ 切干大根 昆布 きゅうり オレンジ
10	木	パイ 牛乳	ご飯	カレイの生姜焼き かぼちゃサラダ 野菜スープ パナナ	せりうどん <small>名取の名産 "せり"</small>	カレイ 豆腐 鶏肉 油揚げ	ご飯 さつま芋 マヨネーズ コーンフレーク ごま ジャがいも マカロニ うどん	生姜 かぼちゃ プロコー にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ パナナ ごぼう せり
12	土	せんべい 牛乳	ご飯	炒り豆腐 ジャーマンポテト グレープフルーツ	お菓子 のむヨーグルト	豆腐 ツナ ベーコン のむヨーグルト	ご飯 春雨 油 砂糖 片栗粉 ジャがいも	にんじん 玉ねぎ ひじき しいたけ さやえんどう グレープフルーツ
14	月	せんべい	ご飯	鶏肉のねぎ塩炒め わかめと野菜のナムル パナナ	クッキー 牛乳	鶏肉 バター 牛乳	ご飯 ごま油 ごま 小麦粉 砂糖	にんじん しめじ 大根 ねぎ 生姜 にんにく レモン汁 ほうれん草 わかめ もやし にんじん コーン パナナ
15	火	クラッカー	ご飯	鮭のレモン醤油焼き ブロッコリーサラダ 鶏肉と野菜のスープ煮 りんご	コロコロ揚げ 牛乳	鮭 ちくわ 鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 砂糖 ジャがいも 油 マカロニ 片栗粉	生姜 ねぎ レモン汁 にんじん キャベツ りんご
16	水	クリームせんべい	ご飯	がんもどき しらたきサラダ ジャがいもの味噌汁 グレープフルーツ	*食育* 手作りパン 牛乳	豆腐 しらす かつお節 スキムミルク 牛乳	ご飯 片栗粉 しらたき 油 ごま マヨネーズ ごま油 砂糖 ジャがいも 小麦粉 ヘーキグハウター	にんじん ひじき きゅうり えのき ねぎ グレープフルーツ
17	木	揚げせんべい 牛乳	中華麺	焼きそば カレー風ポトフ オレンジ	しらすとおかかのご飯 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 しらす かつお節 牛乳	中華麺 油 ジャがいも	キャベツ もやし にんじん あおのり 玉ねぎ キャベツ オレンジ のり
18	金	サンドビスケット	ご飯	たらの照り焼き きんぴらごぼう 油揚げと大根の味噌汁 パナナ	大学芋 牛乳	たら 豚ひき肉 油揚げ 豆腐 牛乳	ご飯 ごま 春雨 ごま油 さつまいも 油	ごぼう にんじん 大根 パナナ
19	土	せんべい	ご飯	豆腐と鶏肉の味噌炒め 納豆和え オレンジ	お菓子 牛乳	豆腐 鶏肉 納豆 牛乳	ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん ピーマン ごまな もやし オレンジ
21	月	せんべい	ご飯	ひじき入り卵焼き いんげんと鶏ささみのごまとえ 五目汁 りんご	お好み焼き 牛乳	卵 鶏ひき肉 鶏ささみ 豆腐 油揚げ 豚肉 チーズ かつお節 牛乳	ご飯 三温糖 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 油 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ひじき 万能ねぎ いんげん 大根 ごぼう ねぎ りんご キャベツ コーン あおのり
22	火	パイ	ご飯	ドライカレー コールスローサラダ パナナ	*お店屋さんごっこ* たべっこどうぶつ りんごジュース	生揚げ 豚ひき肉 ハム	ご飯 油 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン パナナ
24	木	ビスケット	ご飯	赤魚のごま味噌焼き 白菜のおかか和え ワンタンスープ グレープフルーツ	バナナケーキ 牛乳	赤魚 かつお節 鶏ひき肉 スキムミルク バター 牛乳	ご飯 砂糖 ごま ワンタンの皮 里芋 ごま油 砂糖 ジャがいも ホットケーキミックス	白菜 にんじん もやし ほうれん草 ねぎ グレープフルー バナナ
25	金	せんべい	ロール パン	鶏肉のパン粉焼き カレー粉ふき芋 野菜スープ パナナ	ひじきご飯 牛乳	鶏肉 粉チーズ 大豆 豚肉 油揚げ 牛乳	パン粉 油 ジャがいも 三温糖	パセリ キャベツ にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ バナナ ひじき みつば
26	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	すき焼き風煮 ひじきの煮物 オレンジ (牛乳)	お菓子 のむヨーグルト	豆腐 豚肉 大豆 油揚げ のむヨーグルト	春雨 砂糖 ごま油 三温糖	白菜 玉ねぎ にんじん さやえんどう ひじき いんげん オレンジ
28	月	揚げせんべい	ご飯	カレイのカレー粉焼き 春雨ソテー さつま汁 りんご	中華おこわ 牛乳	カレイ ベーコン 鶏肉 豆腐 鶏ひき肉 牛乳	油 小麦粉 春雨 ごま油 さつまいも 砂糖	小松菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ りんご たけのこ 万能ねぎ



※ () になっている献立は、以上児さ
んのみにとなります。

※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。

2月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	500	16~26	11~18	1.5
予定献立栄養量	544	20.6	17.5	1.4
3歳以上児目標	620	20~31	14~21	1.8
予定献立栄養量	625	25.1	19.7	1.7