



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。いわしと柗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。



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と補給しましょう
→ 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と摂りましょう
→ 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としましょう
→ 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 名取みたそのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る

力になる

病気から
守ってくれる

(赤)

(黄)

(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	せんべい	ごはん	ハヤシシチュー 春雨とツナの中華和え バナナ	きつねごはん 牛乳	牛乳 フタこま 油揚げ ツナ水魚缶	ごはん じゃがいも はるさめ 砂糖 ごま油 せんべい	バナナ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 カットトマト コーン グリンピース きゅうり スリムネギ
2	水	クラッカー	ごはん	鶏肉のごま焼き ひじきサラダ コンソメスープ でこぼん	メイプルポテト 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ベーコン ツナ水魚缶	ごはん さつまいも じゃがいも メープルシロップ 揚げ油 マヨレシ すりごま 砂糖 ごま クラッカー	でこぼん 玉ねぎ にんじん きゅうり ひじき コーン缶 スリムネギ
3	木	のむヨーグルト	ごはん	**豆まき会** おにカレー 豆菜サラダ みかんゼリー	ココロ揚げ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ツナ水魚缶 高野豆腐 大豆 きな粉 のむヨーグルト	ごはん みかんゼリー 揚げ油 砂糖 片栗粉 とんがりコーン 油 すりごま ごま油	人参 こまつな 玉ねぎもやし ビーマン グリンピース
4	金	ビスケット	ごはん	揚げ赤魚のおろしソース こぶき芋 みそ汁 いよかん	ヨーグルト和え (せんべい)	プレーンヨーグルト 赤魚 みそ ホイップクリーム 油揚げ	ごはん じゃがいも 里芋 揚げ油 ばりんこ 砂糖 片栗粉 ビスケット	いよかん ももち みかん缶 バイン缶 玉ねぎ 人参 大根 わかめ スリムネギ
5	土	せんべい	ごはん	麻婆なす丼 豆腐の中華スープ バナナ	マドレーヌ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 赤味噌	ごはん マドレーヌ 油 砂糖 片栗粉 せんべい	バナナ なす もやし ほうれん草 ビー マン しょうが カットわかめ
7	月	ビスケット	ごはん	かれいの照り焼き 小松菜と豚肉炒め さつまい でこぼん	ミルクデザート (アイスクリーム) (ビスケット)	生クリーム カレイ 木綿豆腐 豚こま みそ 牛乳	ごはん さつまいも ガムシロップ 砂糖 ごま油 ビスケット	でこぼん いちご こまつな にんじん ねぎ だいこん わかめ 桃缶
8	火	のむヨーグルト	めん	鶏ごぼううどん たらのごま風味焼き さつまいも煮 バナナ	たご焼きポテト 牛乳	牛乳 たら とりもも 油揚げ しらす のむヨーグルト	うどん さつまいも マッシュポテト しらたき 片栗粉 天かす マヨレシ 砂糖 指 すりごま ごま	バナナ 人参 大根 キャベツ ごぼう ねぎ スリムネギ
9	水	サンドビスケット	ごはん	**誕生会** 焼肉丼 わかめのツナ和え 中華スープ ヨーグルト	麸ラスク 牛乳	牛乳 カルシウムヨーグルト 豚こま 絹ごし豆腐 無塩バター ツナ水魚缶	こめ 焼き麩 グラニュー糖 ごま油 すりごま ごま 砂糖 サンドビスケット	玉ねぎ もやし にんじん きゅうり 赤 ピーマン わかめ ビーマン チンゲン菜 にんじく 生姜
10	木	クラッカー	ごはん	鮭の南蛮漬け じゃがいもと厚揚げのみそ汁 バナナ	せんべい (チーズ) オレンジジュース	鮭 生揚げ ベビーチーズ みそ ホイップクリーム 油揚げ	ごはん じゃがいも ばりんこ 揚げ油 片栗粉 砂糖 クラッカー	オレンジジュース バナナ 玉ねぎ 人参 えのき スリムネギ
11	金			建国記念の日				
12	土	ビスケット	ごはん	鶏肉のカレー炒め コンソメスープ バナナ	クリームワッフル 牛乳	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 ベーコン	ごはん クリームワッフル じゃが芋 油 砂糖 ビスケット	バナナ 玉ねぎ 人参 ビーマン えのき しめじ
14	月	クラッカー	ごはん	赤魚の煮つけ 人参しりしり じゃがいもとキャベツのみそ汁 バナナ	かぼちゃケーキ 牛乳	牛乳 赤魚 卵 無塩バター みそ 油揚げ ツナ水魚缶	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 黒ゴマ ごま油 クラッカー	バナナ キャベツ カボチャペースト 人 参 ねぎ スリムネギ
15	火	ビスケット	ごはん	煮込みハンバーグ こぶき芋 冬野菜のスープ はっさく	おかかおにぎり 牛乳	牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉 豆腐 糸がき	ごはん じゃがいも 卵 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 ビスケット	はっさく 玉ねぎ かぶ カットトマト 人参 キャベツ こまつな れんこん
16	水	ヨーグルト	めん	五目うどん たらのかき揚げ バナナ	みそポテト 牛乳	牛乳 たら 鶏もも肉 赤味噌 ヨーグルト	うどん じゃがいも 里芋 揚げ油 小麦粉 しらたき 砂糖	人参 バナナ 玉ねぎ 大根 ごぼう い んげん わかめ スリムネギ
17	木	クラッカー	ごはん	かれいの田楽焼き 納豆和え すまし汁 でこぼん	あんぱん 牛乳	牛乳 カレイ 絹ごし豆腐 ひきわり納豆 みそ	ごはん はるさめ ごま油 ごま クラッカー	でこぼん 人参 もやし 小松菜 ねぎ わかめ きざみゆり
18	金	ビスケット	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 大豆とひじきの煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁 いよかん	きな粉サンド 牛乳	牛乳 鶏もも肉 豆腐 みそ 油揚げ 大豆 きな粉	ごはん 食パン じゃがいも 砂糖 ごま油 ビスケット	いよかん 人参 玉ねぎ マーマレード えのき いんげん わかめ ひじき しょう ゆ
19	土	せんべい	ごはん	豚肉の塩こんぶ炒め えのきスープ バナナ	ミニたいやき 牛乳	牛乳 豚こま	ごはん ミニたいやき ごま 油 せんべい	バナナ 玉ねぎ もやし 人参 コーン缶 塩こんぶ えのき わかめ
21	月	ビスケット	ごはん	鮭の煮つけ ほうれん草のごま和え 大根と油揚げのみそ汁 はっさく	スイートポテト 牛乳	牛乳 しゃけ みそ 油揚げ 無塩バター	ごはん さつまいも 砂糖 すりごま ビスケット	はっさく 大根 ほうれん草 にんじん ねぎ スリムネギ
22	火	せんべい	ごはん	中華風チキン 大豆のごまサラダ かきたまスープ バナナ	**お店屋さんごっこ** お菓子 ジュース	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 卵 ベーコン 大豆	ごはん ミニゼリー マヨレシ ごま油 すりごま ごま せんべい ホテトスナック	リンゴジュース バナナ もやし ブロッ コリー チンゲン菜 人参 玉ねぎ しい たけ しょうが
23	水			天皇誕生日				
24	木	クラッカー	ごはん	鮭のごま味噌焼き ブロッコリーのおかか和え せんべい汁 でこぼん	ミートソースパグティ 牛乳	牛乳 鮭 豚ひき肉 鶏もも肉 赤味噌 糸がき	ごはん スpagetti かやきせんべい 砂糖 すりごま オリーブオイル ごま油 クラッカー	でこぼん 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ごぼう ビーマン ねぎ しめじ
25	金	ヨーグルト	ごはん	青森の郷土料理 夕焼けご飯 酢鶏 ほうれん草の中華スープ バナナ	鶏ごぼうごはん 牛乳	牛乳 鶏もも肉 鶏ひき肉 ワインナー しらす ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 揚げ油 ごま油	バナナ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ピーマン たけのこ ねぎ ごぼう えの き グリンピース こんぶ
26	土	ビスケット	ごはん	厚揚げとかぶのそぼろ煮 チンゲン菜のスープ オレンジ (牛乳)	スティックパン 牛乳	牛乳 生揚げ 絹ごし豆腐 豚ひき肉	ごはん スティックパン 片栗粉 油 砂糖 ごま ビスケット	オレンジ かぶ もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき グリンピース わか め
28	月	せんべい	ごはん	鶏肉のみそ漬焼き 大豆と昆布の煮め煮 みぞれ汁 バナナ	しらすゆかりごはん 牛乳	牛乳 鶏もも肉 生揚げ みそ しらす 大豆	ごはん 砂糖 油 揚げ油 ごま油 せんべい	バナナ 大根 人参 刻み昆布 わかめ スリムネギ ねぎ ゆかり

※ () 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。

	今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)		497	16.2~24.9	11.0~16.6	1.5
予定献立栄養量		495	19.5	15.2	1.7
3歳以上児目標 (45%)		612	19.9~30.6	13.6~20.4	1.6
予定献立栄養量		615	24.8	20.0	2.0

◎は食育活動を行う予定です