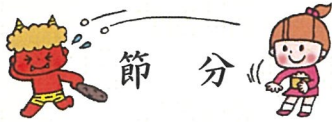




給食だより 2月



寒さが一段と増ってきて、雪の便りも聞かれる季節です。2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味と、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味があります。毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。



節分

2023年の節分は、2月3日(金)です。冬と春の季節の変わり目(立春)に訪れ、「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。

豆まき「鬼はそと! 福はうち!」



「魔を滅する＝マメ」の語呂に通じ、鬼に炒った豆(福豆)をぶつけて悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込む意味で豆まきを行います。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ます。地域によって使用する豆は様々で、大豆の他に「落花生」を使っている所もあります。



- ・福豆や落花生は、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、5歳以下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。
- ・また、危険性が高い食品なので、近くに置いたり、床に落ちたままにしないことも大切です。

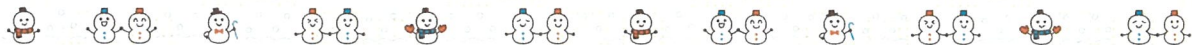


恵方巻を食べよう



今年の恵方は『**南南東**』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。具材は七福神にちなんで7種類を使うと縁起がよいとされ、商売繁盛や無病息災を願って、福を巻き込むと言われます。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。



風邪に負けないからだづくり

気温が下がり、空气の乾燥が気になる季節となりました。ウイルスが活発になる一方で、人は冷えや乾燥により免疫力が落ちる季節でもあります。風邪予防の3つのポイントをおさえ、風邪に負けないからだづくりを心がけましょう。

①ウイルスを持ち込まない

外から帰ったら、丁寧な手洗いうがいを行うことが大切です。もう一度、正しい手洗いの方法を確認しておきましょう。



②ウイルスを入れない

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。皮膚や粘膜が乾燥するとバリア機能が働かなくなり、外からの刺激によるかゆみや炎症、感染症を引き起こしやすくなります。マスクや加湿器でのどの潤いを保ち、ウイルスの侵入を防ぎましょう。さらに、からだの内側から潤う食材、「豚肉」や「牛乳」を食事に取り入れてみるのもいいですね。



③ウイルスを増やさない

ウイルスと戦うからだづくり。それには、からだを温めることがカギとなります。首、手首、足首など名前に「首」の付く部分を中心に温めましょう。冬に旬が訪れる食材にも、からだを温める効果があります。

冬が旬の身体を温める食材



2月 予定献立						使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき		
令和4年度 名取みだそのこども園						身体を作る	病気から 守ってくれる	力になる
						(赤)	(緑)	(黄)
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			
1	水	せんべい	こめ	ハヤシシチュー 春雨とツナの中華和え いよかん	きつねごはん 牛乳	牛乳、豚こま、油揚げ、ツナ水煮缶	いよかん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、カットトマト、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、スリムネギ	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油
2	木	クラッカー	こめ	かわいいの田楽焼き 納豆和え すまし汁 バナナ	メイプルポテト 牛乳	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ	バナナ、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ、生わかめ、きざみのり	さつまいも、米、メープルシロップ、揚げ油、はるさめ、ごま油、ごま
3	金	のむヨーグルト	こめ	おにカレー 豆菜サラダ ゼリー	コロコロ揚げ 牛乳	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、凍り豆腐、大豆(乾)、きな粉	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	ごはん、カップゼリー、揚げ油、砂糖、片栗粉、とんがりコーン(塩)、油、すりごま、ごま油
4	土	ビスケット 牛乳	こめ	麻婆なす丼 豆腐の中華スープ バナナ	バウムクーヘン 牛乳	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、赤みそ	バナナ、なす、もやし、ほうれんそう、ピーマン、しょうが、カットわかめ	米、バウムクーヘン、ごま油、砂糖、片栗粉
6	月	せんべい	こめ	かわいいの照り焼き 小松菜と豚肉炒め さつま汁 いよかん	マカロニケチャップ 牛乳	牛乳、かれい、木綿豆腐、豚こま、みそ、ベーコン	いよかん、こまつな、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、ピーマン、生わかめ	米、さつまいも、マカロニ、油、砂糖、ごま油
7	火	のむヨーグルト	こめ	煮込みハンバーグ こぶき芋 冬野菜のスープ バナナ	おかかおにぎり 牛乳	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、鶏製豆腐、糸がき	バナナ、たまねぎ、かぶ、カットトマト、にんじん、キャベツ、こまつな、れんこん	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、ごま、ごま油
8	水	サンドビスケット	こめ	豆腐のみそ炒め すまし汁 はっさく	麸ラスク 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚こま、無塩バター、みそ	はっさく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	米、焼酎、グラニュー糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、豆麴、ごま油
9	木	クラッカー	こめ	鮭の南蛮漬け 白菜のみそ汁 バナナ	キャロットケーキ 牛乳	牛乳、鮭、木綿豆腐、卵、みそ、油揚げ、無塩バター	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、スリムネギ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、揚げ油
10	金	ビスケット	こめ	鶏肉のみそ漬焼き 大豆と昆布の含め煮 みぞれ汁 オレンジ	せんべい (チーズ) オレンジジュース	鶏もも肉、生揚げ、ベビーチーズ、みそ、大豆(乾)	100%オレンジジュース、オレンジ、だいこん、にんじん、刻みこんぶ、生わかめ、スリムネギ	米、量たべよ、砂糖、油麴
11	土			建国記念日				
13	月	のむヨーグルト	こめ	揚げ赤魚のおろしソース ブロックリーのマヨしょうゆ和え みそ汁 バナナ	ミニだい焼き 牛乳	牛乳、あかうお、みそ、油揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ブロックリー、だいこん、生わかめ、スリムネギ	米、ミニだい焼き、さといも、揚げ油、片栗粉、砂糖、マヨドレ
14	火	ビスケット	こめ	焼き肉丼 わかめのツナ和え ヨーグルト	たこ焼きポテト 牛乳	牛乳、カルシウムヨーグルト、豚こま、ツナ水煮缶、しらす干し	たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、生わかめ、ピーマン、にんじん、スリムネギ、しょうが	米、マッシュポテト、片栗粉、天かす、マヨドレ、油、すりごま、ごま油、砂糖
15	水	サンドビスケット	こめ	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	フルーツパウンドケーキ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、卵、みそ、油揚げ、大豆(乾)	いよかん、にんじん、たまねぎ、みかん缶、パイナップル、マーマレード、えのきだけ、いんげん、生わかめ、ひじき(乾)、しょうが	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油
16	木	クラッカー	めん	五目うどん たらのかき揚げ バナナ	しんごろうもち 牛乳	牛乳、たら、鶏もも肉、赤みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、いんげん、生わかめ、スリムネギ	干しうどん、米、さといも、揚げ油、小麦粉、しらたき、砂糖、すりごま
17	金	ビスケット	こめ	鶏肉のごま焼き ひじきサラダ コンソメスープ はっさく	きな粉サンド 牛乳	牛乳、鶏もも肉、鶏製豆腐、ベーコン、ツナ水煮缶、きな粉	はっさく、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ひじき(乾)、コーン缶、スリムネギ	米、食パン、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、すりごま、ごま
18	土	せんべい 牛乳	こめ	豚肉の塩こんぶ炒め えのきスープ バナナ	お菓子 牛乳	牛乳、豚こま	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきだけ、塩こんぶ、カットわかめ	米、ソフトサラダ、ごま、油
20	月	ビスケット	こめ	鮭の煮つけ ほうれん草のごま和え 切干大根のみそ汁 オレンジ	鶏ごぼうごはん 牛乳	牛乳、鮭、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、スリムネギ、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん	米、砂糖、すりごま
21	火	せんべい	こめ	中華風チキン 大豆のごまサラダ かきたまスープ バナナ	ミートソースパグティ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、豚ひき肉、ベーコン、大豆(乾)	バナナ、もやし、たまねぎ、ブロックリー、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、ピーマン、しょうが	米、スパゲティ、マヨドレ、ごま油、砂糖、すりごま、ごま、オリブ油
22	水	クラッカー	こめ	鮭のごまみそ焼き ブロックリーのおかか和え 厚揚げの五目汁 でこぼん	お菓子 ジュース	鮭、生揚げ、赤みそ、糸がき	100%りんごジュース、デコポン、ブロックリー、にんじん、だいこん、こまつな	米、じゃがいも、アンパンマンのソフトせん、しらたき、すりごま、ごま油、砂糖
23	木			お誕生日				
24	金	のむヨーグルト	こめ	夕焼けご飯 酢鶏 ほうれん草の中華スープ バナナ	スイートポテト 牛乳	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、無塩バター、しらす干し	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ねぎ、えのきだけ、こんぶ(だし用)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、揚げ油、ごま油
25	土	ビスケット 牛乳	こめ	厚揚げとかぶのそぼろ煮 チンゲン菜のスープ オレンジ	スティックパン 牛乳	牛乳、生揚げ、絹ごし豆腐、豚ひき肉	オレンジ、かぶ、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきだけ、グリーンピース(冷凍)、生わかめ	米、スティックパン、片栗粉、油、砂糖、ごま
27	月	せんべい	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	カレーピラフ 牛乳	牛乳、たら、鶏もも肉、油揚げ、ベーコン	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ピーマン、ねぎ	干しうどん、米、さつまいも、しらたき、砂糖、すりごま、油、ごま油
28	火	ビスケット	こめ	ひじきハンバーグ 人参しりしり じゃがいもとキャベツのみそ汁 はっさく	ヨーグルト和え (せんべい)	プレーンヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、ホイップクリーム、油揚げ、ツナ水煮缶	はっさく、もも缶(白桃)、みかん缶、パイナップル、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ひじき(乾)	米、じゃがいも、量たべよ、砂糖、ごま油、片栗粉

※()内の献立は、以上児のみ提供となります。

※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。

◆は食育活動を行う予定です

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%)	526	17.1~26.3	11.7~17.5	1.6
予定献立栄養量	510	19.9	15.6	1.7
3歳以上児目標 (45%)	598	19.4~29.9	13.3~19.9	1.7
予定献立栄養量	610	24.9	19.8	2.0