



給食だより 2月



寒さが一段と増してきて、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。



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るそうです。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、空気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

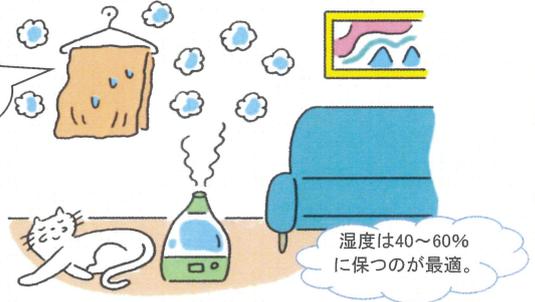
外から帰ったら、丁寧な手洗いというのが大切です。もう一度、正しい手洗いの方法を確認しておきましょう。



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。

濡れタオル等を干しておくだけでも効果的です。



冬が旬の身体を温める食材

さば 鮭 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ



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。

2月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材		
						体をつくる 赤	力になる 黄	病気から 守ってくれる 緑
1	水	塩せんべい 牛乳	ご飯	親子煮 ほうれん草の白和え オレンジ	バームクーヘン ココア	卵、鶏もも肉、豆腐、味噌、 ちくわ、豆乳	米、すりごま、砂糖、ココア	人参、玉ねぎ、いんげん、ほう れん草、オレンジ
2	木	プリン	食パン	タラのセサミフライ ブロッコリーとミニトマト グレープフルーツ 南瓜サラダ	じゃこ飯ビビンバ風 牛乳	タラ、卵、ハム、チーズ、牛 乳、ちりめんじゃこ	食パン、小麦粉、パン粉、白 ごま、サラダ油、マヨネー ズ、米、ごま油、砂糖	ブロッコリー、ミニトマト、 かぼちゃ、きゅうり、人参、 グレープフルーツ、小松菜、 長ねぎ、にんにく
3	金	サンドせんべい	鬼ライス	鶏肉のフリッター 大豆とじゃこの甘辛煮 ほうれん草のクリームスープ いちご	あんこスティックパイ 牛乳	卵、ウインナー、チーズ、焼 きのり、鶏むね肉、牛乳、ち りめんじゃこ、小豆	米、バター、小麦粉、サラダ 油、片栗粉、砂糖、白ごま、 パイシート	人参、玉ねぎ、パセリ、ほう れん草、玉ねぎ、いちご
4	土	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	さつま芋と生揚げの煮物 マカロニサラダ みかん	ウエハース サラダせんべい 牛乳	豚肉、生揚げ、味噌、ハム、 牛乳	米、さつま芋、サラダ油、三 温糖、マカロニ、マヨネーズ	人参、だけのこ、きぬさや、 きゅうり、みかん
6	月	青のりせんべい 牛乳	ご飯	肉豆腐 カミカミサラダ グレープフルーツ	ポテトもち 牛乳	豆腐、豚肉、刻み昆布、牛乳	米、しらたき、サラダ油、砂 糖、ごま油、白ごま、じゃが いも、片栗粉	白菜、長ねぎ、人参、いんげ ん、切干大根、チンゲン菜、 グレープフルーツ
7	火	クッキー リンゴジュース	ご飯	さばの塩焼き 南瓜の甘煮 豚汁 りんご	カレーうどん	サバ、豚肉、豆腐、味噌、鶏 ひき肉	米、砂糖、里芋、サラダ油、 ゴマ油、うどん、カレール ウ、片栗粉	かぼちゃ、ごぼう、白菜、大 根、人参、ぶなしめじ、長ネ ぎ、りんご、玉ねぎ、生姜、 にんにく
8	水	コーンフレーク 牛乳	ロールパン	鶏肉のトマト煮込み もやしとチーズの和え物 パイナップル	鶏ごぼうご飯 (牛乳)	鶏もも肉、チーズ、かつお 節、牛乳	ロールパン、サラダ油、じゃ がいも、三温糖、米	玉ねぎ、人参、トマト、パセ リ、もやし、きゅうり、パイ ナップル、ごぼう、いんげん
9	木	ビスケット	味噌 ラーメン	シャーレン豆腐 バナナヨーグルト	りんごとさつま芋のケーキ 牛乳	豚挽き肉、味噌、豆腐、むき エビ、ヨーグルト、牛乳、卵	中華麺、サラダ油、砂糖、片 栗粉、さつま芋、バター	キャベツ、もやし、人参、長 ねぎ、にんにく、生姜、玉ネ ぎ、チンゲン菜、バナナ、り んご
10	金	干し芋 牛乳	ご飯	鶏肉と納豆のよせ焼き せん切り野菜 キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	フレンチトースト	鶏ひき肉、納豆、刻みのり、 油揚げ、味噌、牛乳、卵	米、サラダ油、三温糖、料理 酒、片栗粉、じゃが芋、食パ ン、バター、粉砂糖	人参、長ねぎ、生姜、大根、 きゅうり、キャベツ、オレンジ
11	土			建国記念の日				
13	月	チーズ	ご飯	赤魚の味噌煮 ごぼうの金平 八宝菜風スープ 清見みかん	焼うどん 牛乳	赤魚、味噌、豚肉、牛乳、か つお節、青のり	米、砂糖、ごま油、片栗粉、 うどん、サラダ油	生姜、人参、ごぼう、だけの こ、白菜、チンゲン菜、みか ん、キャベツ、ピーマン、玉 ねぎ
14	火	ソフトせんべい 牛乳	ご飯	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ カルタムたっぷりサラダ パイナップル	ココアプリン (たまごせんべい)	豆腐、豚肉、しらす干し、大 豆、ひじき、牛乳、生クリー ム	米、片栗粉、サラダ油、三温 糖、すりごま	長ねぎ、グリーンピース、 キャベツ、小松菜、人参、パ イナップル、いちご
15	水	カルシウムせんべ い 牛乳	ご飯	はんぺんのピカタ グリーンマッシュ 大豆とひじきの煮物 パナナ	揚げせんべい クッキー リンゴジュース	はんぺん、粉チーズ、卵、牛 乳、ひじき、大豆、油揚げ	米、小麦粉、サラダ油、じゃ が芋、バター、ごま油	パセリ、ほうれん草、人参、 いんげん、バナナ
16	木	フルーチェ	食パン	豆腐のミートグラタン スナップエンドウ 卵スープ グレープフルーツ	ひじきのさっぱり混ぜご飯 牛乳	豆腐、豚挽き肉、牛乳、チー ズ、卵、ひじき、しらす	食パン、サラダ油、小麦粉、 バター、片栗粉、米、白ごま	にんにく、玉ねぎ、ナス、パ セリ、スナップエンドウ、チ ンゲン菜、人参、グレープフ ルーツ、ゆかり
17	金	サラダせんべい オレンジジュース	ご飯	鮭のカレームニエル スティック野菜 冬野菜の味噌汁 りんご	さつま芋蒸しパン 牛乳	鮭、高野豆腐、味噌、牛乳	米、小麦粉、カレー粉、サラ ダ油、バター、マヨネーズ、 じゃがいも、さつま芋、黒ご ま	人参、きゅうり、白菜、大 根、ごぼう、りんご
18	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	豆乳トフ ナムル風ツナサラダ オレンジ	ミニあんぱん 青のりせんべい 牛乳	ウインナー、豆乳、ツナ	米、ごま油、白ごま	キャベツ、かぶ、人参、しめ じ、玉ねぎ、ほうれん草、も やし、オレンジ
20	月	サンドせんべい	ご飯	ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルト	青のりチーズクラッカー 牛乳	豚肉、大豆、ツナ、ヨーグル ト、牛乳、粉チーズ、あおの り	米、じゃがいも、サラダ油、 カレールウ、すりごま、砂 糖、ごま油、小麦粉	玉ねぎ、人参、生姜、にんに く、小松菜、もやし、
21	火	塩せんべい 牛乳	ご飯	豆腐入り松風焼き 番菜のり和え すき昆布の煮物 パイナップル	はっと汁	鶏ひき肉、豆腐、牛乳、卵、 味噌、刻みのり、すき昆布、 高野豆腐、油揚げ	米、パン粉、三温糖、白ご ま、サラダ油、しらたき	長ねぎ、玉ねぎ、小松菜、人 参、パイナップル、大根、ご ぼう、しいたけ
22	水	ゼリー	ロールパン	さつま芋入りクリームシチュー キャベツの大豆サラダ バナナ	たぬきおにぎり (牛乳)	鶏もも肉、牛乳、大豆、ハ ム、わかめ、かつお節	ロールパン、サラダ油、さつ ま芋、バター、小麦粉、マヨ ネーズ、米、三温糖、揚げ玉	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、 キャベツ、きゅうり、バナナ
23	木			天皇誕生日				
24	金	コーンフレーク 牛乳	ご飯	タラの煮つけ 里芋煮 白菜と春雨のスープ りんご	カステラ 牛乳	タラ、豆腐、牛乳	米、砂糖、里芋、三温糖、す りごま、春雨、白ごま	白菜、しいたけ、人参、ね ぎ、りんご
25	土	ウエハース 牛乳	ご飯	肉じゃが きゅうりとささみの和えもの バナナ	サンドせんべい 甘辛せんべい 牛乳	豚肉、鶏ささみ、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、し らたき、砂糖、すりごま、マ ヨネーズ	人参、玉ねぎ、グリーンピー ス、きゅうり、もやし、バナ ナ
27	月	干し芋 牛乳	油麩餅	春雨サラダ すまし汁 グレープフルーツ	五平餅 (牛乳)	油麩、卵、ハム、豆腐、味噌	米、砂糖、春雨、ごま油、三 温糖	しいたけ、玉ねぎ、みつ葉、きゅう り、人参、キャベツ、ほうれん草、え のきたけ、グレープフルーツ
28	火	クッキー 牛乳	ご飯	さばの竜田揚げ 白菜のおかか和え かぶの味噌汁 パイナップル	マカロニきな粉 牛乳	サバ、かつお節、わかめ、油 揚げ、味噌、牛乳、きな粉	米、片栗粉、サラダ油、マカ ロニ、砂糖	白菜、人参、かぶ、パイナッ プル

※ () のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★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。

3歳未満児目標	540	17~27	12~18	1.5未満
予定献立栄養量	542	19.9	17.7	1.5
3歳以上児目標	630	20~31	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	633	24.0	20.3	1.6