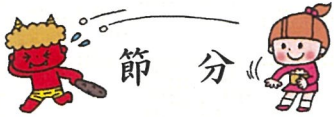




給食だより 2月



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が、節分には季節を分けるという意味と、季節の変わり目に



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、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。
- ・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。お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。

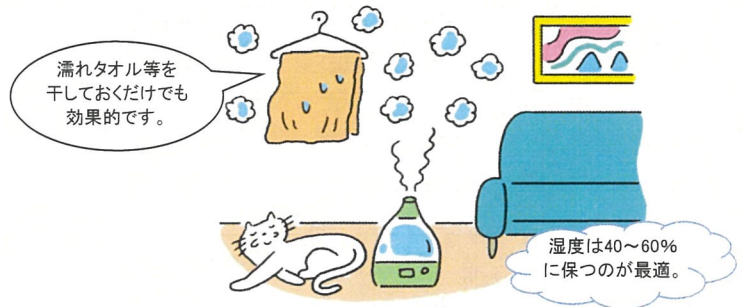
①ウイルスを持ち込まない

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。



冬が旬の身体を温める食材



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

令和4年度 長命ヶ丘つくしこども園

					食材ならびに体内のほたらき			
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		屋食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病氣から守ってくれる (緑)
		午前おやつ	主食					
1	水	牛乳 サンドビスケット	ロールパン	ひじき入り厚焼き玉子 きゅうりスティック チンゲン菜のスープ りんご	(牛乳) 五平もち	牛乳、卵、鶏肉、みそ、ひじき	米、ロールパン、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、サラダ油、ごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、チンゲン菜、りんご
2	木	プリン	ご飯	赤魚のねぎみそ焼き 雪菜のお浸し 千切り野菜のすまし汁 バイナップル	(牛乳) 青のりフライポテト	牛乳、赤魚、白みそ、かつお節、青のり	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖	雪菜、にんじん、大根、白菜、ねぎ、しらたき、さやえんどう、しょうが、バイナップル
3	金	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	誕生会 鬼オムライス エビフライ みぞれ汁 ももゼリー	(牛乳) おこし風フレーク	牛乳、卵、ハム、チーズ、のり	米、油麩、バター、片栗粉、ごま油	寒天、大根、もも、玉ねぎ、こまつな、しらたき、にんじん、ブロッコリー
4	土	牛乳 クッキー	ご飯	鶏肉の治部煮 和風ポテトサラダ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、かつお節	米、じゃがいも、油麩、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、サラダ油	にんじん、ほうれん草、大根、たけのこ、枝豆、きゅうり、しいたけ、しょうが、オレンジ
6	月	牛乳 ビスケット	うどん	カレーうどん さつまいものマヨサラダ オレンジ	ジョア コロコロ揚げ	乳酸菌飲料、豚肉、凍り豆腐、油揚げ、きな粉	うどん、さつまいも、じゃがいも、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、りんご、コーン、きゅうり、ねぎ、オレンジ
7	火	牛乳 磯風味せんべい	ご飯	なめらか親子どんぶり ほうれん草のみそ汁 バナナ	(牛乳) ブロッコリーのポテトもち	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、バター	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、えのきたけ、グリーンピース、バナナ
8	水	フルーチェ	食パン	ポークチャップ 添え野菜 大豆コンソメスープ りんご	(牛乳) こまつなと鶏肉の中華粥	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆	食パン、米、小麦粉、サラダ油、バター	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく、パセリ、りんご
9	木	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 キャベツとツナの和え物 みかん	(牛乳) マカロニナポリタン	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ、わかめ	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、サラダ油、三温糖、油	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、さやえんどう、ピーマン、すりごま、みかん
10	金	牛乳 クッキー	ご飯	たらの野菜あんかけ 白菜と春雨のスープ キウイ	食育 バフェ作り トッピングバフェ	牛乳、ラクトアイス、たら、豆腐	米、はるさめ、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	にんじん、白菜、玉ねぎ、みかん、バナナ、ピーマン、たけのこ、しいたけ、しょうが、ねぎ、キウイ
11	土			建国記念日				
13	月	牛乳 サンドせんべい	ご飯	かれのい煮付け ほうれん草のお浸し 五目みそ汁 オレンジ	(牛乳) ソース焼きそば	牛乳、かれのい、豚肉、大豆、油揚げ、みそ、しらす、わかめ、青のり	中華麺、米、じゃがいも、サラダ油、三温糖	ほうれん草、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、ねぎ、しょうが、オレンジ
14	火	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	ハッシュドポーク フレンチサラダ バイナップル	(牛乳) さつまいものきなこ団子	牛乳、豚肉、ハム、きな粉	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、サラダ油	トマト、玉ねぎ、しめじ、コーン、レタス、レーズン、ブロッコリー、ききゅうり、にんじん、バイナップル
15	水	ヨーグルト	ロールパン	たらのピザ風味焼き 添え野菜 野菜たっぷりスープ いよかん	(牛乳) じゃこ枝豆の炊き込みごはん	牛乳、たら、鶏肉、しらす、チーズ、ヨーグルト	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、ごま	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン、枝豆、ピーマン、にんじん、いよかん
16	木	牛乳 クッキー	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の海苔焼和え ひじきと大豆の煮物 キウイ	(牛乳) ピザトースト	牛乳、鶏肉、大豆、チーズ、ベーコン、ひじき、昆布、焼きのり	米、サラダ油、片栗粉、食パン、三温糖	こまつな、にんじん、しらたき、トマト、ごぼう、玉ねぎ、キウイ
17	金	牛乳 磯風味せんべい	ご飯	豆腐ハンバーグ グリーンマッシュ 洋風みそ汁 りんご	(牛乳) いちごジャムサンドクラッカー	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、大豆、卵、豆乳、みそ、ひじき	米、じゃがいも、パン粉、サラダ油、三温糖	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、れんこん、ねぎ、トマト、ほうれん草、りんご
18	土	牛乳 ウエハース	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐のすまし汁 バナナ	牛乳 菓子	牛乳、さけ、豆腐、みそ、わかめ	米、はるさめ、サラダ油、三温糖、麩	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、バナナ
20	月	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	ハヤシライス ほうれん草のナムル ヨーグルト	(牛乳) パームクーヘン 甘辛せんべい	牛乳、ヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、ごま油、サラダ油、ごま	にんじん、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、グリーンピース
21	火	牛乳 ビスケット	ご飯	納豆と野菜のかき揚げ さつまいもの素揚げ 大根のおろし煮 添え すまし汁 バナナ	(牛乳) フルーツヨーグルト和え (Caウエハース)	牛乳、ヨーグルト、豚肉、納豆、わかめ	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、砂糖、麩	大根、コーン、ピーマン、もも、みかん、りんご、えのきたけ、ねぎ、バナナ
22	水	牛乳 コーンフレーク	食パン	ヘルシーミートローフ 添え野菜 ひじきスープ オレンジ	(牛乳) きんぴらごはん	牛乳、豚肉、豆腐、卵、豆乳、ベーコン、ひじき、こんぶ	食パン、米、パン粉、片栗粉、砂糖、サラダ油	トマト、玉ねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ、オレンジ
23	木			天皇誕生日				
24	金	フルーチェ	ご飯	ぶりのトマト煮 じゃが芋の甘辛炒め グレープフルーツ	(牛乳) 焼き芋	牛乳、ぶり、ベーコン	米、さつまいも、じゃがいも、三温糖、サラダ油、砂糖、バター	玉ねぎ、トマト、にんじん、にんにく、グレープフルーツ
25	土	牛乳 クッキー	パセリ ごはん	さつまいものクリームシチュー エッグサラダ りんご	(牛乳) 菓子	牛乳、豆乳、鶏肉、卵、ハム	米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、サラダ油、バター	にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、きゅうり、しめじ、りんご
27	月	牛乳 ぼたぼた焼き	ご飯	かれのい照り焼き コリコリ和え 豆乳豚汁 キウイ	未満児： オレンジジュース せんべい 以上児： 牛乳 ベアクリームワッフル	牛乳、豆乳、かれのい、豚肉、みそ、ひじき	米、さといも、サラダ油、ごま油	大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、ごぼう、ねぎ、キウイ
28	火	チーズ	ご飯	豚肉の和風マリネ 添え野菜 カルシウムたっぷりサラダ いよかん	未満児： ベアクリームワッフル 以上児： オレンジジュース せんべい	牛乳、豚肉、大豆、しらす、ひじき	米、砂糖、サラダ油、ごま	にんじん、玉ねぎ、こまつな、キャベツ、トマト、ピーマン、いよかん

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。
※()となっている時は、以上児さんのみにつきます。

2月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	540	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	541	21.8	17.7	1.4
3歳以上児目標	650	21~33	15~22	1.6
予定献立栄養量	650	27.3	21.9	1.6

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。