



# 給食だより 2月



暦の上では春が近づいてきていますが、まだまだ寒い季節です。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。

## 恵方巻を食べよう

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を払う行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言で願い事をしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭でもお子さんと恵方巻を作って食べ、楽しく健康と幸せをお祈りしましょう。

今年の恵方は  
**東北東**



- ・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。



2024年の節分は、2月3日(土)です。冬と春の季節の変わり目(立春)であり「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

## 《かぜの予防をしっかりと》

風邪のウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。日ごろから予防を心がけて、元気に過ごしましょう。

### かぜ予防6か条

- ①うがい・手洗い
- ②汗をかいたらすぐ着替え
- ③バランスのよい食事
- ④部屋の換気と加湿
- ⑤規則正しい生活のリズム
- ⑥人混みを避ける

### 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労る
- 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

### 正しい手の洗い方



## 《免疫を高める食材を使ったこども園レシピ》

### 鶏だんご鍋

材料 (幼児1人分)

鶏ひき肉	40g
木綿豆腐	30g
ねぎ	20g
しょうが	0.1g
酒	2g
食塩	0.4g
片栗粉	3g
白菜	40g
えのきたけ	20g
玉ねぎ	11g
にんじん	10g
中華だしの素	0.4g
食塩	0.1g

作り方

- ①白菜をざく切り、えのきたけを2cmに切る。
- ②玉ねぎを薄切り、人参をいちょう切りにする。
- ③鶏ひき肉、豆腐、みじん切りのねぎ、おろししょうが、酒、塩、片栗粉を混ぜる。
- ④適量の水に中華だしの素を溶かして火にかけ、②を煮る
- ⑤④に、③をだんごにして①と交互に層になるように加え、ふたをして野菜の水分で煮る。

## 《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



# 2月予定献立



令和5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

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		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)
		午前おやつ	主食							
1	木	ごまビスケット 牛乳	ご飯	みそ肉じゃが 白菜のおかか和え バナナ		チ子ミ 牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、豚 挽き肉	ご飯、じゃがいも、砂糖、 米粉、ごま油	玉ねぎ、にんじん、いんげ ん、白菜、ほうれん草、に ら、コーン、バナナ	
2	金	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	*お誕生会* キーマカレー みかん 大根サラダ		押しずし風	牛乳、大豆、豚挽き肉、ハ ム、油揚げ	ご飯、じゃがいも、砂糖、 ごま油	玉ねぎ、にんじん、大根、 きゅうり、コーン、ほうれ ん草、みかん	
3	土	おせんべい 牛乳	ご飯	鶏肉の照り焼き はるさめサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ		お菓子 牛乳	牛乳、鶏肉、ハム、豆腐	ご飯、はるさめ、砂糖、マ ヨネーズ	きゅうり、にんじん、コー ン、オレンジ	
5	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	カレイのカレー焼き ブロッコリーと ちくわの和えもの じゃがいものみそ 汁 グレープフルーツ		米粉スコーン 牛乳	牛乳、カレイ、ちくわ、豆 腐	ご飯、じゃがいも、砂糖、 ごま、油、米粉	ブロッコリー、にんじん、 ねぎ、パセリ粉、グレープ フルーツ	
6	火	ヨーグルト	ご飯	肉だんごの酢豚風 ほうれん草とえのきのお浸し バナナ		ビーフン 牛乳	ヨーグルト、豚挽き肉、牛 乳	ご飯、片栗粉、砂糖、油、 ビーフン、ごま油	玉ねぎ、椎茸、にんじん、 ピーマン、ほうれん草、え のき、コーン、チンゲン 菜、バナナ	
7	水	ごまビスケット 牛乳	ロール パン	クリームシチュー キャベツのごま和え オレンジ		きなこポテト 牛乳	牛乳、鶏肉、豆乳、きな粉	ロールパン、じゃがいも、 米粉、油、砂糖、ごま油、 さつまいも	にんじん、玉ねぎ、いんげ ん、キャベツ、コーン、オ レンジ	
8	木	ビスケット 牛乳	ご飯	麻婆大根 中華風サラダ グレープフルーツ		じゃがまるコーン 牛乳	牛乳、豚挽き肉、ハム	ご飯、片栗粉、砂糖、ごま 油、じゃがいも	大根、玉ねぎ、ねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、コーン、あおのり、グ レープフルーツ	
9	金	クラッカー 牛乳	ご飯	赤魚のごまみそ焼き 白菜の和えもの わかめのみそ汁 バナナ		鶏そぼろのおにぎり	牛乳、赤魚、ツナ、豆腐、 鶏挽き肉	ご飯、砂糖、ごま、マヨ ネーズ	白菜、にんじん、きゅう り、大根、ねぎ、わかめ、 あおのり、バナナ	
10	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	豚肉の生姜焼き ひじきとじゃがいもの炒り煮 オレンジ		お菓子 牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ	ご飯、じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、いんげ ん、ひじき、オレンジ	
12	月			*振替休日*						
13	火	ヨーグルト	ご飯	たらの磯辺焼き しらたきサラダ じゃがいものみそ汁 バナナ		五平餅 牛乳	ヨーグルト、たら、豆腐、 牛乳	ご飯、片栗粉、じゃがい も、砂糖、油、ごま、マヨ ネーズ、もち米	しらたき、にんじん、きゅ うり、えのき、ねぎ、あお のり、バナナ	
14	水	サンドビスケット	ご飯	大豆と挽き肉のオープン焼き 納豆サラ ダ はるさめスープ オレンジ		ココア蒸しパン 牛乳	大豆、豚挽き肉、豆腐、納 豆、ツナ、豆乳、牛乳	ご飯、片栗粉、砂糖、はる さめ、ごま、油、マヨネー ズ、米粉	玉ねぎ、にんじん、キャベ ツ、もやし、チンゲン菜、 コーン、オレンジ	
15	木	揚げせんべい	ご飯	豚肉のすき焼き風煮 大根のみそ汁 グレープフルーツ		ひじきごはん 牛乳	豚肉、豆腐、油揚げ、牛乳	ご飯、砂糖、油	玉ねぎ、白菜、えのき、ね ぎ、大根、わかめ、ひじ き、グレープフルーツ	
16	金	ビスケット 牛乳	ご飯	厚揚げのおろし煮 五目みそ汁 バナナ		さつまいもポーロ 牛乳	厚揚げ、豚肉、鶏肉、豆 乳、牛乳	ご飯、砂糖、片栗粉、里 手、さつまいも	大根、にんじん、しめじ、 いんげん、白菜、ねぎ、バ ナナ	
17	土	おせんべい 牛乳	ご飯	鮭のみそマヨネーズ焼き 三色サラ ダ 小松菜のみそ汁 オレンジ		お菓子 牛乳	牛乳、鮭、油揚げ	ご飯、油、マヨネーズ	玉ねぎ、ブロッコリー、に んじん、コーン、小松菜、 オレンジ	
19	月	サンドビスケット	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 かぼちゃのサラダ グレープフルーツ		にんじんとしらすの ごはん	鶏肉、しらす、マヨネーズ	ご飯、じゃがいも、片栗 粉、オリーブ油、油、マヨ ネーズ	玉ねぎ、黄ピーマン、ブ ロッコリー、パセリ粉、か ぼちゃ、きゅうり、コー ン、にんじん、グレープフ ルーツ	
20	火	ヨーグルト	ご飯	カレイの田楽焼き 白和え すまし汁 バナナ		岩手揚げ 牛乳	ヨーグルト、カレイ、豆 腐、大豆、牛乳	ご飯、砂糖、ごま、じゃが いも、油、さつまいも、米 粉	ほうれん草、にんじん、え のき、ねぎ、わかめ、ひじ き、バナナ	
21	水	パイ	めん	焼きそば いも煮 オレンジ	お店屋さん ごっこ	お菓子 りんごジュース	豚肉	中華めん、油、里芋、じゃ がいも、片栗粉	キャベツ、もやし、にんじ ん、あおのり、大根、ごぼ う、ねぎ、オレンジ	
22	木	ビスケット	ご飯	ひじき入り卵焼き 棒棒鶏サラ ダ わかめスープ グレープフルーツ		りんごの蒸しパン 牛乳	たまご、鶏挽き肉、鶏むね 肉、豆乳、牛乳	ご飯、砂糖、ごま、ごま 油、じゃがいも、米粉	ひじき、玉ねぎ、にんじ ん、ねぎ、きゅうり、もや し、わかめ、グレープフ ルーツ、りんご	
23	金		ご飯	*天皇誕生日*						
24	土	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	豚肉の甘みそ丼 切干大根とツナのサラダ オレンジ		お菓子 牛乳	牛乳、豚肉、ツナ	ご飯、片栗粉、砂糖、油、 ごま、ごま油	玉ねぎ、にんじん、チンゲ ン菜、切干大根、昆布、 きゅうり、オレンジ	
26	月	クリームせんべい	ご飯	たらのカレーあんかけ ジャーマンポテト グレープフルーツ		わかめごはん 牛乳	たら、ベーコン、牛乳	ご飯、じゃがいも、片栗 粉、油、ごま	玉ねぎ、にんじん、チンゲ ン菜、コーン、パセリ粉、 わかめ、グレープフルーツ	
27	火	ヨーグルト	ご飯	納豆ボール 野菜と油揚げの和えもの 里芋のみそ汁 バナナ		キャロットパンケーキ 牛乳	ヨーグルト、納豆、豚挽き 肉、豆腐、油揚げ、豆乳、 牛乳	ご飯、里芋、片栗粉、砂 糖、ごま、ごま油、米粉、 油	ねぎ、ほうれん草、にんじ ん、もやし、わかめ	
28	水	クラッカー	ご飯	カレーライス れんこんのシャキシャキサラダ オレンジ		蒸しいも 牛乳	豚肉、油揚げ、牛乳	ご飯、じゃがいも、砂糖、 油、ごま油、さつまいも	玉ねぎ、にんじん、れんこ ん、きゅうり、コーン、オ レンジ	
29	木	パイ 牛乳	ご飯	高野豆腐と豚肉のそぼろ丼 キャベツのごまマヨネーズ和え グレープフルーツ		餃子	牛乳、高野豆腐、豚肉、ち くわ、ツナ、ベーコン	ご飯、ごま、砂糖、マヨ ネーズ、じゃがいも、餃子 の皮、ごま油	にんじん、ねぎ、キャベ ツ、にんじん、玉ねぎ、 コーン、グレープフルーツ	



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	507	16~25	11~16.5	1.5
予定献立栄養量	529	19.2	17	1.4
3歳以上児目標	599	19~29	13.3~20	1.8
予定献立栄養量	607	23.4	20	1.7

※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。