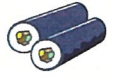
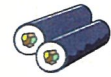




# 給食だより 2月



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。

**節分**

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)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！」

## 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。



## 《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

### 正しい手の洗い方

①みずでぬらす	②せっけんをあわだてる	③てのひらをあらう
④てのこうをあらう	⑤ゆびのあいだをあらう	⑥ゆびさきをあらう
⑦てくびをあらう	⑧みずであらいながす	⑨せいけつなタオルでふく

## ＜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)	作り方
鶏ひき肉 40g	①白菜をざく切り、えのきたけを2cmに切る。
木綿豆腐 30g	②玉ねぎを薄切り、人参をいちよう切りにする。
ねぎ 20g	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。
しょうが 0.1g	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
酒 2g	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。
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	

## ＜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6年度 名取みたそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・リナ・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	力になる	身体を作る	病気から守ってくれる
						(黄)	(赤)	(緑)
1	木	せんべい	めん	鶏ごぼううどん さわらのかき揚げ いちご	ゼリー (せんべい) 牛乳	干しうどん(ゆで)、カップゼリー(白粉)、揚げ油、小麦粉、しらたき、量だべよ、ごま油	牛乳、さわら、鶏もも肉、油揚げ	いちご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、だいこん、いんげん、ねぎ
2	金	ヨーグルト	こめ	夕揚げご飯 鶏肉のみそ漬焼き 豆菜サラダ まいたけのすまし汁 パナナ	鬼まんじゅう 牛乳	さつまいも、米、小麦粉、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、大豆水煮缶、みそ、しらす干し	バナナ、ほうれんそう、にんじん、もやし、まいたけ、ごまつな、こんぶ(だし用)
3	土	クラッカー	こめ	豚肉と青菜の炒め物 豆腐の野菜スープ オレンジ	パイ菓子 牛乳	米、リーフパイ、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま、木綿豆腐	オレンジ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、コーン缶、スリムネギ
5	月	せんべい	こめ	かれのい照り焼き 小松菜と豚肉炒め 白菜のみそ汁 いよかん	麸ラスク 牛乳	米、焼麩、グラニュー糖、砂糖、ごま油、無塩バター	牛乳、かれい、木綿豆腐、豚こま、みそ、油揚げ	いよかん、はくさい、ごまつな、ねぎ、えのきだけ
6	火	サンドビスケット	こめ	五目チャンプル 中華野菜スープ バナナ	鶏ごぼうおにぎり 牛乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚こま、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ブロッコリー、にら、しめじ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ
7	水	のむヨーグルト	こめ	おにカレー ブロッコリーのこまマヨしょうゆ和え ぶどうゼリー	鬼の蒸しパンツ 牛乳	ごはん、カップゼリー(グレープ)、ホットケーキ粉、砂糖、とんがりコーン(塩)、マヨドレ、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、調製豆腐、ワインソーサーゼージ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、かぼちゃペースト、ピーマン、グリーンピース(冷凍)
8	木	せんべい	こめ	さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え 若竹汁 オレンジ	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、スパゲティ、砂糖、すりごま、オリーブ油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、だけのこ(ゆで)、しいたけ、ピーマン、生わかめ、しょうが
9	金	ヨーグルト	こめ	ホークチャップ コンソメスープ はっさく	せんべい (チーズ) オレンジジュース	米、じゃがいも、量だべよ、油、砂糖、ごま	豚こま、ベビーチーズ、ベーコン	100%オレンジジュース、はっさく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、スリムネギ
10	土	クラッカー	こめ	カレーライス 春雨サラダ バナナ	クリームワッフル 牛乳	米、じゃがいも、ベアクリームワッフル、はるさめ、マヨドレ、ごま	牛乳、豚こま、ツナ水煮缶	バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、にんじん
12	月			 振替休日				
13	火	ビスケット	こめ	煮込みハンバーグ 粉ふき芋 冬野菜のスープ バナナ	しんごろうもち 牛乳	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、すりごま	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、調製豆腐、赤みそ	バナナ、たまねぎ、かぶ、カットトマト、にんじん、キャベツ、ごまつな、れんこん
14	水	のむヨーグルト	こめ	厚揚げのみそ炒め さつま汁 パイン&みかん缶	手作りプリン ◆プリン・アラモード (きりん食育) 牛乳	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油、ホイップクリーム	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚こま、みそ、赤みそ、	パイン缶、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、いんげん、生わかめ、しょうが
15	木	せんべい	こめ	鮭のごま風味焼き かぼちゃの煮物 鶏つくね汁 パナナ	ヨーグルト和え (せんべい)	米、量だべよ、砂糖、片栗粉、すりごま、ホイップクリーム	プレーンヨーグルト、鮭、鶏ひき肉、凍り豆腐	バナナ、かぼちゃ、もも缶(白粉)、みかん缶、パイン缶、まいたけ、ねぎ、にんじん、ごぼう、スリムネギ、しょうが
16	金	ヨーグルト	こめ	カレー肉じゃが キャベツスープ いよかん	スティックパン 牛乳	米、じゃがいも、スティックパン、しらたき、油、砂糖	調製豆腐、豚こま、木綿豆腐	いよかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶、グリーンピース(冷凍)
17	土	クラッカー	こめ	豚肉の塩昆布炒め えのきスープ バナナ	チーズ 野菜ジュース	米、ごま、油	豚こま、ベビーチーズ	野菜ジュース、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
19	月	せんべい	こめ	鮭の南蛮漬け 中華スープ オレンジ	いもてん 牛乳	米、さつまいも(皮付)、揚げ油、ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鮭、絹ごし豆腐	オレンジ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、スリムネギ
20	火	サンドビスケット	こめ	ピピンパ舞 わかめのツナ和え ヨーグルト	お菓子 りんごジュース	米、すりごま、砂糖、ごま油	カルシウムヨーグルト、豚ひき肉、ツナ水煮缶、赤みそ	100%りんごジュース、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、生わかめ、ねぎ、きざみのり
21	水	のむヨーグルト	こめ	豆腐のすき煮 さつまいもサラダ はっさく	牛乳もち	米、さつまいも(皮付)、砂糖、片栗粉、マヨドレ	牛乳、木綿豆腐、豚こま、ハム、きな粉	はっさく、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶
22	木	せんべい	こめ	鮭のマヨネーズ焼き 和風れんこんサラダ 洋風スープ パナナ	ミニたい焼き 牛乳	米、ミニたい焼き、マヨドレ、すりごま、砂糖	牛乳、鮭、ベーコン、ツナ水煮缶、かつお節	バナナ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、れんこん、しめじ、きゅうり
23	金			 誕生日				
24	土	クラッカー	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	せんべい 牛乳	米、ソフトサラダ、片栗粉、油、砂糖、ごま	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)、カットわかめ
26	月	せんべい	こめ	揚げ赤魚のおろしソース 里芋のみそ汁 バナナ	わかめおにぎり 牛乳	米、さといも、揚げ油、片栗粉、砂糖	牛乳、あかうお、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、生わかめ、スリムネギ
27	火	ビスケット	こめ	中華風チキン 春雨マヨサラダ 中華スープ オレンジ	カレーポテト 牛乳	フライドポテト、米、油、はるさめ、マヨドレ、ごま油、ごま、すりごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ベーコン、ツナ水煮缶	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、にんじん、しょうが
28	水	のむヨーグルト	こめ	豆腐入りつくね焼き 大豆のごまサラダ 油揚げのみそ汁 夏みかん缶	パウムクーヘン 牛乳	米、パウムクーヘン、マヨドレ、すりごま、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、大豆	なつみかん缶、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ブロッコリー、えのきだけ、生わかめ
29	木	せんべい	こめ	ぶり大根 豚たまみそ汁 いちご	きな粉サンド 牛乳	米、食パン、じゃがいも、砂糖	牛乳、ぶり、豚こま、調製豆腐、みそ、きな粉	だいこん、いちご、もやし、たまねぎ、れんこん、にんじん、えのきだけ、スリムネギ、しょうが

※ ( ) 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%)	517	16.8~25.9	11.5~17.2	1.6
予定献立栄養量	521	19.2	16.0	1.5
3歳以上児目標 (45%)	592	19.2~29.6	13.2~19.7	1.7
予定献立栄養量	626	24.1	20.9	1.8