



給食だより 2月

2月に入り、朝晩の冷え込みが厳しい日が続いていますが、健康には注意したいものです。日本には、古くから大切に受け継がれている行事がたくさんあります。



節分

2022年の節分は、2月3日(木)です。節分は、「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。「鬼は外、福はうち」を言いながら豆まきをします。いわしと柊を玄関に飾る風習もあります。

豆まき

悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために豆まきをします。鬼に炒った豆をぶつけて、悪いものを追い出すイメージです。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す。【大豆】を使ったり、【落花生】を使っている所があります。東北地方では【落花生】を使っている地域が多いです。

大豆(節分豆)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、注意喚起されています。

恵方巻を食べよう



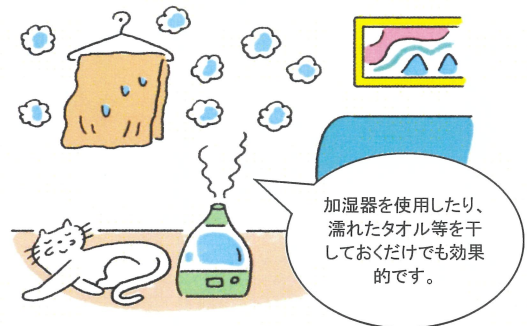
今年の恵方は『北北西』です。

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。太巻きは、7種類の具材を使うとされており商売繁盛や無病息災を願って、七福神にちなんだもので、福を巻き込むと言われています。好きな具材を用意してお子さんと手作りしても楽しめそうですね。



感染症を予防しましょう

乾燥が気になる季節となりました。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(鼻やのどの粘膜も含む)が乾燥するとバリア機能が働かなくなり、外からの刺激を受けやすく、かゆみや炎症、また感染症になりやすくなってしまいます。加湿器や濡れたタオル等を使用し、理想的な湿度と言われる40~60%くらいに保ちましょう。湿度が60%以上になるとカビ等の原因となりますのでご注意ください。



もしも感染症にかかってしまった時は…

- * エネルギーをしっかりと補給しましょう
→発熱等により、たくさんのエネルギーを消費します。
- * ビタミンをしっかりと摂りましょう
→風邪の治りを早めてくれます。疲労回復効果も期待できます。
- * 消化のよいものを選びましょう
→風邪の時は消化機能が低下しているので胃腸に優しい物を。
- * 水分補給をしっかりとしましょう
→高熱の時は発汗により、脱水症状になりやすくなります。ミネラル分を含むスポーツドリンク等を上手に利用しましょう。

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

郷土の食材* 仙台雪菜

仙台市や名取市で多く生産されている野菜で小松菜と似ています。スーパー等で見かける事も多くなってきました。葉の緑色が濃く、ちぢれているのが特徴です。仙台雪菜は、生長した雪菜を5度以下の気温に10日間以上寒さに当てて、さらに栽培した物です。葉が肉厚になり、甘みが増します。カルシウムやビタミンAが豊富です。



2月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

体をつくる

力になる

病氣から
守ってくれる

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		
						赤	黄	緑
1	火	せんべい 牛乳	ご飯	鮭の西京焼き ミニトマト けんちん汁 りんご	マドレーヌ ココア	鮭、鶏肉、豆腐、豆乳	米、しらたき、里芋	プチトマト、大根、人参、ごぼう、万能ねぎ、りんご
2	水	フルーチェ	中華丼	ミモザサラダ わかめとなめこの味噌汁 バナナ	夕焼けご飯 牛乳	豚肉、粉チーズ、高野豆腐、牛乳、しらす、卵	米、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、三温糖	玉ねぎ、人参、白根、たけのこ、ブロッコリー、いんげん、トマト、にんにく、なめこ、ワカメ、長ねぎ、ほうれん草、パプリカ、人参
3	木	チーズ 	鬼そばパン	～お誕生会～ 甘辛大豆揚げ 肉団子と白菜のスープ いちご	豆乳こまぐすもち	チーズ、豚肉、ハム、大豆、鶏挽肉、きな粉、豆乳	食パン、中華種、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油、くず粉、ごま	もやし、人参、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、のり、コーン、白菜、いちご
4	金	青のりせんべい 牛乳	ボーク カレー	ツナとわかめのサラダ ヨーグルト	大学芋 牛乳	豚肉、ヨーグルト、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油、ごま油、ごま、さつま芋、砂糖	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、わかめ、小松菜、きゅうり
5	土	クッキー 牛乳	ご飯	厚揚げの中華煮 きゅうりとささみの和え物 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、ささみ、生揚げ、牛乳	米、三温糖、ごま、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	にんにく、人参、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、きゅうり、もやし、グレープフルーツ
7	月	塩せんべい りんごジュース	ご飯	赤魚の甘辛焼き かぼちゃサラダ かぶのみそ汁 りんご	今川焼き 牛乳	赤魚、ハム、油揚げ、牛乳	米、砂糖、サラダ油、マヨネーズ	生姜、かぼちゃ、きゅうり、人参、かぶ、ワカメ、りんご
8	火	プリン	ロールパン	さつまい入りクリームシチュー カミカミサラダ バナナ	じゃこ飯ヒビンバ風 牛乳	鶏肉、牛乳、じゃこ	さつまい、バター、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、米	玉ねぎ、人参、しめじ、切干大根、刻み昆布、チンゲン菜、バナナ、小松菜、長ねぎ、にんにく
9	水	卵せんべい	ご飯	大豆とチーズのフリッター ほうれん草のおかか和え 冬野菜の味噌汁 パイナップル	おこし風フレーク 牛乳	大豆、チーズ、卵、牛乳、かつお節、高野豆腐	米、小麦粉、じゃが芋、バター	コーン、人参、玉ねぎ、万能ねぎ、ほうれん草、白菜、大根、ごぼう、パイナップル
10	木	クッキー 牛乳	ご飯	サバの味噌煮 焼きなす 八宝菜風スープ オレンジ	カレーうどん (牛乳)	さば、豚肉、鶏挽肉、牛乳	米、砂糖、サラダ油、ごま油、片栗粉、うどん	生姜、なす、ピーマン、人参、たけのこ、白菜、チンゲン菜、オレンジ、玉ねぎ、にんにく
12	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	すき焼き煮 キャベツとツナの和え物 オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、焼き豆腐、ツナ、牛乳	米、じゃが芋、三温糖、ごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、わかめ、オレンジ
14	月	ウエハース 牛乳	ご飯	卵焼きの五目あんかけ 春雨サラダ みかん	ココアプリン	卵、豚肉、ハム	米、サラダ油、ごま油、砂糖、片栗粉、春雨	人参、玉ねぎ、いんげん、エリンギ、万能ねぎ、きゅうり、キャベツ、みかん、いちご
15	火	揚げせんべい	ご飯	豆腐の落とし揚げ ブロッコリーの中華和え 五目金平 バナナ	～お店屋さん～ お菓子 りんごジュース	豆腐、卵、ささみ、豚挽肉	米、片栗粉、ごま、サラダ油、三温糖、ごま油、砂糖	万能ねぎ、ひじき、枝豆、人参、ブロッコリー、ワカメ、大根、ごぼう、れんこん、いんげん、バナナ
16	水	ゼリー	食パン	鶏肉とトマトの煮込み もやしとチーズの和え物 グレープフルーツ	鶏ごぼうご飯 牛乳	鶏肉、チーズ、かつお節、牛乳	食パン、サラダ油、じゃが芋、三温糖、米、砂糖	玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ、もやし、きゅうり、ごぼう、いんげん、グレープフルーツ
17	木	小魚 オレンジジュース	ご飯	たららのセサミフライ 雪菜の塩昆布和え みぞれスープ オレンジ	ウインナーとチーズ の蒸しパン 牛乳	たら、卵、豆腐、牛乳、チーズ、ウインナー	小麦粉、米、パン粉、ごま、サラダ油、片栗粉	小松菜、人参、塩昆布、なめこ、オクラ、人参、大根、オレンジ
18	金	ビスケット 牛乳	ご飯	ハンバーグ ポテトサラダ トマト コーンスープ パイナップル	ココロ揚げ 牛乳	豚挽肉、卵、牛乳、高野豆腐、きな粉	米、パン粉、砂糖、じゃが芋、マヨネーズ、片栗粉	玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン、トマト、パセリ、パイナップル
19	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	油麩と小松菜の卵とじ マカロニサラダ りんご	お菓子 牛乳	豚肉、卵、ハム	米、油麩、サラダ油、三温糖、マカロニ、マヨネーズ	小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、三つ葉、人参、きゅうり、りんご
21	月	かりんとう 牛乳	味噌 ラーメン	とり天 ほうれん草のチーズ和え バナナ	フルーツヨーグルト和え (かりんとう)	豚挽肉、鶏肉、卵、カッテージチーズ、かつお節、ヨーグルト	中華種、砂糖、サラダ油、小麦粉	キャベツ、もやし、人参、長ねぎ、にんにく、生姜、ほうれん草、パプリカ、白揚げ、りんご、ミニトマト、バナナ
22	火	サラダせんべい 牛乳	ご飯	カレイの照り焼き 中華きゅうり キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	れんこんチップス 牛乳	かれい、油揚げ、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、三温糖、ごま油、じゃが芋	きゅうり、人参、キャベツ、長ねぎ、れんこん、かぼちゃ
24	木	ヨーグルト	ご飯	鮭の竜田揚げ グリーンマッシュ カルシウムたっぷりサラダ りんご	カステラ 牛乳	鮭、牛乳、しらす、大豆	米、片栗粉、サラダ油、じゃが芋、バター、ごま	ほうれん草、小松菜、キャベツ、人参、ひじき、りんご
25	金	チョコウエハース りんごジュース	黒糖パン	豆腐のミートグラタン 卵スープ グレープフルーツ	青梗菜チャーハン 牛乳	豆腐、牛乳、チーズ、豚挽肉、卵、しらす、さくらえび	黒糖パン、サラダ油、小麦粉、バター、片栗粉、米、ごま油	にんにく、玉ねぎ、なす、パセリ、チンゲン菜、人参、長ねぎ、グレープフルーツ
26	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	キャベツと豚肉のみそ炒め ナムル風サラダ バナナ	お菓子 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	米、ごま油、三温糖、ごま	キャベツ、ピーマン、人参、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、バナナ
28	月	干し芋 牛乳	ご飯	赤魚のきのこあん いんげん ごぼうサラダ パイナップル	和風スパゲッティ (牛乳)	赤魚、ハム、ベーコン	米、小麦粉、サラダ油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、ごま、スパゲッティ	人参、エリンギ、えのきだけ、しめじ、万能ねぎ、生姜、いんげん、ごぼう、きゅうり、ひじき、パイナップル、玉ねぎ、しめじ、のり

※ () 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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	525	17~26	12~18	1.5未満
予定献立栄養量	525	19.7	17.1	1.2
3歳以上児目標	625	22~31	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	633	24.4	20.4	1.4