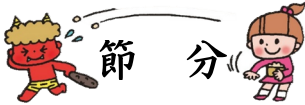




給食だより 2月



寒さが一段と増してきました。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

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。

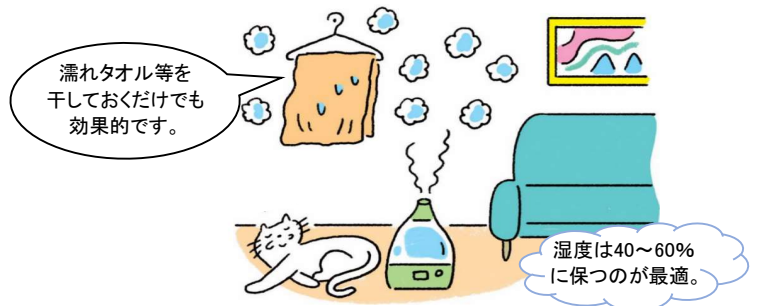
①ウイルスを持ち込まない

外から帰ったら、丁寧な手洗いう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。



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



令和4年度
名取あげほのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
--------------	-------------	-----------------------

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	屋敷	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)
1	水	ヨーグルト	ロールパン	きのことチキンのクリーム煮 ジャーマンポテト いよかん 湯ざまし	のりじゃこご飯 牛乳	鶏肉 牛乳 ウィンナー しらす	ロールパン 油 米粉 じゃがいも ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん えのき しめじ えりんぎ コーン パセリ いよかん 青のり
2	木	せんべい 牛乳	ご飯	カレイの五目あんかけ スティックきゅうり 里芋の味噌汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	カレイ 豆腐 油揚げ きな粉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 里芋 マカロニ	生姜 玉ねぎ にんじん えのき たけのこ さやえんどう きゅうり 大根 ねぎ オレンジ
3	金	サンドビスケット	ご飯 中華麺	*豆まき誕生会* 焼きそば にんじんご飯 ポテトサラダ ウィンナー 豆腐とわかめのスープ セリー	ドーナツ・いちご 牛乳	豚肉 かつお節 おから ウィンナー 豆腐 鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	ご飯 中華麺 じゃがいも 油 砂糖 ドーナツ	もやし にんじん 青のり のり グリンピース きゅうり わかめ ねぎ いちご
4	土	揚げせんべい	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 さつまいもとベーコンのスープ グレープフルーツ	お菓子の のむヨーグルト	鶏肉 ベーコン のむヨーグルト	ご飯 油 じゃがいも さつまいも	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー にんじん パセリ グレープフルーツ
6	月	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	鮭のレモン醤油焼き お浸し 五目汁 いよかん	ヨーグルト和え	鮭 油揚げ ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 砂糖 片栗粉 里芋	ほうれん草 にんじん えのき のり 大根 ごぼう ねぎ いよかん バナナ 桃缶 みかん缶
7	火	パイ	ご飯	冬野菜カレー 春雨サラダ グレープフルーツ	ココロコ揚げ 牛乳	豚肉 豆腐 高野豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 油 カレールウ 春雨 ごま油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 れんこん きゅうり グレープフルーツ
8	水	ごまビスケット	ロールパン	タンドリーチキン カラフルピーマン ミネストローネスープ パナナ	ひじきご飯 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 豚肉 油揚げ 牛乳	ロールパン 砂糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ ご飯	にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 玉ねぎ いんげん バナナ にんじん ひじき みつば
9	木	せんべい	ご飯	家常豆腐 ひじきサラダ みかん	ツナロールサンド 牛乳	豚肉 生揚げ ハム ツナ 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 食パン	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン 黄ピーマン 生姜 ひじき きゅうり コーン みかん
10	金	クラッカー	ご飯	赤魚の香味焼き かぼちゃのごま和え 大根とえのきの味噌汁 パナナ	和風スパゲティ 牛乳	赤魚 高野豆腐 ベーコン 牛乳	ご飯 砂糖 ごま スパゲティ 油	にんにく 万能ねぎ かぼちゃ 大根 えのき ねぎ パナナ にんじん 玉ねぎ 水菜 のり
11	土			* 建国記念の日 *				
13	月	せんべい	ご飯	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	きなこ蒸しパン 牛乳	豚肉 ハム きなこ 牛乳	ご飯 じゃがいも ハヤシルウ マヨネーズ 砂糖 米粉 ベーキングパウダー	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン オレンジ
14	火	ヨーグルト	ご飯	カレイの味噌マヨネーズ焼き トマトサラダ ワタンスープ パナナ	以) アイス作り (食育) 未) 食パンサンド、牛乳	カレイ 鶏ひき肉 牛乳 生クリーム	ご飯 油 マヨネーズ ごま油 砂糖 ワタンの皮 コンフレック 食パン	玉ねぎ キャベツ トマト コーン ほうれん草 にんじん もやし ねぎ しいたけ バナナ いちご
15	水	揚げせんべい	うどん	みそ煮込みうどん 和風ポテトサラダ みかん	カレーチャーハン 牛乳	鶏肉 油揚げ ちくわ ハム 牛乳	うどん じゃがいも マヨネーズ 油	にんじん 白菜 ねぎ きゅうり コーン のり みかん 玉ねぎ ピーマン
16	木	サンドビスケット	ご飯	干草卵焼き のり和え ミルクスープ グレープフルーツ	セサミトースト 牛乳	卵 しらす ベーコン 牛乳	ご飯 砂糖 食パン バター ごま	にんじん ほうれん草 しいたけ 小松菜 もやし のり キャベツ 玉ねぎ パセリ グレープフルーツ
17	金	白い風船	ご飯	たらのお好み揚げ おかか和え 麩の味噌汁 パナナ	きな粉ポテト 牛乳	たら かつお節 油揚げ きな粉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 麩 里芋 さつまいも 砂糖	キャベツ にんじん 万能ねぎ ブロッコリー 大根 ごぼう パナナ
18	土	ビスケット 牛乳	ご飯	麻婆なす マカロニサラダ オレンジ	お菓子の のむヨーグルト	豚ひき肉 ハム のむヨーグルト	ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	生姜 にんにく なす ピーマン にんじん ねぎ きゅうり コーン オレンジ
20	月	ごまビスケット 牛乳	ご飯	焼肉どんぶり かきたま汁 いよかん	メイプルポテト 牛乳	豚肉 豆腐 卵 牛乳	ご飯 油 片栗粉 ごま さつまいも	生姜 にんにく ピーマン にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ ほうれん草 いよかん
21	火	せんべい	ご飯	赤魚のごま味噌焼き ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	ジャムロール 牛乳	赤魚 おから 豆腐 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖 ごま じゃがいも 油 ロールパン バター	きゅうり にんじん チンゲン菜 オレンジ
22	水	揚げせんべい	ご飯	厚揚げの中華丼 海苔和え パナナ	*お店屋さんごっこ* たべっこどうぶつ りんごジュース	豚肉 生揚げ 油揚げ	ご飯 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん えのき ピーマン 生姜 にんにく ほうれん草 もやし のり バナナ
23	木			* 天皇誕生日 *				
24	金	せんべい	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 里芋と切干大根の旨煮 パナナ	せりうどん 牛乳	鮭 油揚げ 鶏肉 牛乳	ご飯 砂糖 里芋 うどん	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン 切干大根 パナナ ごぼう セリ
25	土	パイ 牛乳	ご飯	納豆そぼろ丼 春雨サラダ グレープフルーツ	お菓子の 牛乳	鶏ひき肉 納豆 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 春雨	にんにく 生姜 にんじん 万能ねぎ きゅうり コーン グレープフルーツ
27	月	せんべい	パン	未) ロールパン 以) *食育* 手作りのパン作り 煮込みハンバーグ いんげんソテー コンソメスープ いよかん	中華おこわ	豚ひき肉 豆腐 鶏肉	小麦粉 ロールパン 砂糖 ベーキングパウダー 油 片栗粉 ご飯 もち米	玉ねぎ トマト しめじ ブロッコリー いんげん キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき いよかん たけのこ 万能ねぎ
28	火	クリームせんべい	ご飯	親子丼 豆乳たんたんスープ バナナ	ツナの小判焼き 牛乳	鶏肉 卵 豚ひき肉 豆乳 ツナ 牛乳	ご飯 砂糖 油 ごま ごま油 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ みつば にんじん にら もやし パナナ 玉ねぎ あおのり



※ () になっている献立は、以上児さん
のみとなります。

※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。

	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	500	21	14.5	1.5
	予定献立栄養量	554	21.6	18.6	1.6
	3歳以上児目標	620	25.5	17.5	1.8
	予定献立栄養量	635	25.8	21.5	1.9