

寒い日が続いていますが、子どもたちの元気な声が室内を暖かくしてくれます。

冬の遊びや楽しみを見つけながら、今月も元気に過ごしたいと思います。2月は節分があります。春に向かう行事として、食事でも季節感を取り入れていきたいと思います。また、空気が乾燥して感染症が流行しやすい時期です。今月も様々なウイルスや細菌に負けない元気な体作りを、食事面でサポートしていきます！！

鬼は外 福は内



2025年の節分は、2月2日(日)です。

季節の分け目の夜に、疫神や悪霊がきて病気や災いを起こすため、魔除けに豆まきが行われるようになったといわれています。大みそかの邪気払いと並び、迎春前、そして、立春前の節分の日に、豆まきが行われるようになりました。



大切なお知らせ

今年の恵方は西南西

恵方巻を食べる際は、子どもでも食べやすいよう、切ると安全です。好きな具材を自分で巻くのも楽しいですね。

節分に地域ごとで食べているものが違います。

関東：「けんちん汁」

関西：「鰯」と「恵方巻」

群馬・島根・山口・四国など：「こんにゃく」

長野・島根など：「そば」

- ・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。」と注意を呼びかけています。
- ・豆まきは、個包装されたものを使用するなど、子どもが拾って口に入れないように、また後片付けを徹底しましょう。



基本の風邪予防

うがい

水だけでうがいをした場合、うがいをしない場合に比べて風邪の発症率が4割減少

手洗い

ハンドソープで60秒
流水15秒

マスク

鼻からあごまで
きちんと覆う

加湿

50~60%の湿度

睡眠

十分な睡眠

食事

3食規則正しく

運動

1日20~60分の
有酸素運動




体温調節

衣類でこまめに
体温を調節

風邪の予防に摂りたい栄養

- ・タンパク質：肉類、魚類、卵、豆類など
- ・ビタミンA：緑黄色野菜（にんじん、ほうれんそう、こまつな、にらなど）
- ・ビタミンC：野菜・果物（キャベツ、だいこん、レモン、キウイなど）
- ・ビタミンE：卵、アーモンド、かぼちゃ、抹茶など
- ・糖質：穀類、いも類など



					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・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ	力になる	身体を作る	病気から守ってくれる
							(黄)	(赤)	(緑)
令和6年度 名取みたそのこども園									
1	土	ビスケット	ごはん	厚揚げの洋風生姜焼き 野菜スープ バナナ	ボンデケーキ 牛乳		米、片栗粉、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、おから、とろけるチーズ	バナナ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、グリーンピース、生姜
3	月	せんべい	ごはん	いわしカレー 豆菜サラダ いよかん	鬼まんじゅう 牛乳	パイ菓子	米、さつまいも、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、すりごま、ごま油、とんがりコーン	牛乳、ツナ水素缶、いわし缶、大豆	いよかん、もやし、ほうれん草、人参、えのきたけ、グリーンピース
4	火	クラッカー	ごはん	鶏のねぎ塩焼き キャベツのごま酢和え 里芋のみそ汁 バナナ	わかめおにぎり 牛乳	みかんゼリー	米、里芋、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶、ねぎ、わかめ
5	水	のむヨーグルト	ごはん	豆腐のみそ炒め 鶏つくね汁 はっさく	◆フルーツゼリー (ぞう食育) 牛乳	サンドビスケット	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま、鶏ひき肉、みそ、凍り豆腐	りんごジュース、はっさく、玉ねぎ、キャベツ、人参、みかん缶、もも缶、まいたけ、パイン缶、ねぎ、ごぼう、アガー、スリムネギ、生姜
6	木	サンドビスケット	ごはん	鮭のごま風味焼き かぼちゃの煮物 根菜汁 バナナ	パウムクーヘン 牛乳	せんべい 麦茶	米、パウムクーヘン、里芋、砂糖、すりごま	牛乳、鮭、みそ	バナナ、かぼちゃ、大根、人参、ごぼう、ねぎ
7	金	ヨーグルト	ごはん	五目チャンプル 中華野菜スープ オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	せんべい	米、マカロニ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚こま、きな粉	オレンジ、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ブロッコリー、にら、しめじ、干ししいたけ
8	土	ビスケット	ごはん	豆腐のそぼろ煮 えのきスープ バナナ	せんべい 野菜ジュース		米、せんべい、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	野菜ジュース、バナナ、ねぎ、人参、玉ねぎ、コーン缶、しいたけ、パイン缶、グリーンピース、えのきたけ、わかめ
10	月	せんべい	ごはん	さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え 豆腐と麩のすまし汁 バナナ	ほうとう風うどん 牛乳	パイ菓子	うどん、米、砂糖、豆麩、すりごま、片栗粉	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	バナナ、大根、ほうれん草、かぼちゃ、人参、ねぎ、しめじ、玉ねぎ、生姜
11	火								
12	水	のむヨーグルト	ごはん	厚揚げのみそ炒め 茗竹汁 いよかん	カレーポテト 牛乳	サンドビスケット	フライドポテト、米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、絹ごし豆腐、豚こま、赤みそ	いよかん、玉ねぎ、キャベツ、人参、たけのこ、しいたけ、いんげん、わかめ、生姜
13	木	サンドビスケット	ごはん	揚げ赤魚のおろしソース さつまいも汁 バナナ	ヨーグルト和え	せんべい 麦茶	米、さつまいも、揚げ油、片栗粉、砂糖、ホイップクリーム	プレーンヨーグルト、赤魚、木綿豆腐、みそ	バナナ、もも缶、みかん缶、パイン缶、大根、ねぎ、人参、わかめ、スリムネギ
14	金	ヨーグルト	ごはん	煮込みハンバーグ 粉ふき芋 冬野菜のスープ はっさく	ブラウニー 牛乳	せんべい	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、調整豆乳	はっさく、玉ねぎ、かぶ、トマト、人参、キャベツ、小松菜、れんこん
15	土	ビスケット	ごはん	豚肉の塩昆布炒め 春雨スープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳		米、パウムクーヘン、はるさめ、油、ごま、ごま油	牛乳、豚こま、木綿豆腐	バナナ、玉ねぎ、もやし、人参、チンゲンサイ、塩こんぶ
17	月	せんべい	ごはん	かれいの照り焼き 人参のじゃこ炒め 切干大根のみそ汁 てごぼん	いもてん 豆乳飲料	パイ菓子	米、さつまいも、揚げ油、ホットケーキ粉、ごま油、ごま	調整豆乳、かれい、みそ、しらす干し、油揚げ	デコボン、人参、玉ねぎ、切り干し大根
18	火	野菜ジュース	ごはん	なまはげご飯 糸こんにゃく 納豆汁 ヨーグルト	きりたんぼ汁 牛乳	みかんゼリー	米、しらたき、きりたんぼ、里芋、マヨドレ、砂糖、すりごま、ごま油、とんがりコーン	牛乳、カルシウムヨーグルト、鶏ひき肉、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ水素缶、挽きわり納豆、みそ、油揚げ	人参、大根、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、まいたけ、ほうれん草、グリーンピース、焼きのり
19	水	クラッカー	ごはん	豆腐のすき煮 さつま芋サラダ バナナ	牛乳もち	サンドビスケット	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、マヨドレ	牛乳、木綿豆腐、豚こま、ハム、きな粉	バナナ、はくさい、人参、きゅうり、ねぎ、コーン缶
20	木	サンドビスケット	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 和風れんこんサラダ 洋風スープ オレンジ	チーズおかかご飯 牛乳	せんべい 麦茶	米、マヨドレ、すりごま、砂糖	牛乳、鮭、ベーコン、ツナ水素缶、サラダチーズ、かつお節	オレンジ、人参、コーン缶、玉ねぎ、れんこん、しめじ、きゅうり
21	金	ヨーグルト	ばん	食パン ボークチャップ コンソメスープ バナナ	せんべい オレンジジュース	せんべい	食パン、じゃがいも、せんべい、油、砂糖、ごま	豚こま、ベーコン	オレンジジュース、バナナ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ、スリムネギ
22	土	ビスケット	ごはん	カレーライス 春雨サラダ ヨーグルト	クリームワッフル 牛乳		米、じゃがいも、ベアクリムワッフル、春雨、マヨドレ、ごま	牛乳、カルシウムヨーグルト、豚こま、ツナ水素缶	ミックスベジタブル、玉ねぎ、人参
24	月				(振替休日)				
25	火	クラッカー	ごはん	中華風チキン 春雨サラダ 中華スープ てごぼん	しんごろうもち 牛乳	みかんゼリー	米、春雨、マヨドレ、ごま油、砂糖、ごま、すりごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ベーコン、ツナ水素缶、赤みそ	デコボン、もやし、チンゲンサイ、玉ねぎ、しいたけ、キャベツ、人参、生姜
26	水	のむヨーグルト	ごはん	ピピンパチ わかめのツナ和え バナナ	クリームワッフル 牛乳	サンドビスケット	米、ベアクリムワッフル、すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水素缶、赤みそ	バナナ、もやし、ほうれん草、人参、きゅうり、わかめ、ねぎ、きざみのり
27	木	サンドビスケット	ごはん	ぶり大根 豚たまみそ汁 オレンジ	ミートソースパゲティ 牛乳	せんべい 麦茶	米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、ぶり、豚ひき肉、豚こま、みそ	オレンジ、大根、玉ねぎ、もやし、人参、れんこん、えのきたけ、ピーマン、スリムネギ、生姜
28	金	ヨーグルト	ごはん	カレー肉じゃが キャベツスープ バナナ	あんこサンド 牛乳	せんべい	米、じゃがいも、食パン、しらたき、油、砂糖	牛乳、豚こま、木綿豆腐、こしあん	バナナ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶、グリーンピース

※ () 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。

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%)	526	17.1~26.3	11.7~17.5	1.6
予定献立栄養量	520	19.2	15.3	1.6
3歳以上児目標 (45%)	609	20~30.5	13.5~20.3	1.7
予定献立栄養量	615	23.8	20.1	1.9

◆は食育活動を行う予定です ♪はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です