



# 給食だより2月



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ひます。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ひます。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。

節分に地域ごとに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、うがいをした場合に比べて風邪の発症率が4割減少

手洗

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

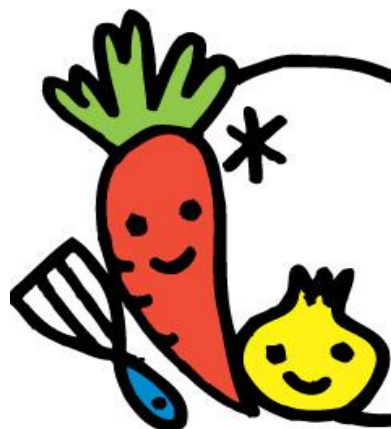
1日20~60分の有酸素運動

体温調

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



令和6年度					使用食材			
					住吉台こども園			
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	病気から 守ってくれる
1	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	さつま芋と生揚げの煮物 マカロニサラダ バナナ	ウエハース サラダせんべい 牛乳	生揚げ、豚肉、ハム、牛乳	米、さつま芋、サラダ油、砂糖、マカロニ、マヨネーズ	人参、たけのこ、きゅうり、バナナ
3	月	サンドせんべい 牛乳	鬼ライス	鶏の竜田揚げ 青菜のチーズ和え すまし汁 いちご	鬼カステラ (重たべよ) 牛乳	卵、豚挽肉、鶏肉、チーズ、 かつお節、わかめ	米、砂糖、片栗粉、サラダ 油、白玉麴	生姜、グリーンピース、人参、ほうれん 草、えのき豆、ねぎ、いちご
4	火	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	タラのパン粉焼き ブロッコリー かぶとベーコンのコンソメ煮 グレープフルーツ	五目ビーフン	たら、ベーコン、豚挽き肉	米、サラダ油、パン粉、ビー フン、ごま油	パセリ、ブロッコリー、か ぶ、グレープフルーツ、玉ね ぎ、人参、にら
5	水	バタークッキー 牛乳	ごはん	サバの塩焼き ひじきサラダ 豚汁 バナナ	ココアワッフル (サラダせんべい) 牛乳	さば、ひじき、かつお節、豚 肉、豆腐	米、マヨネーズ	オクラ、玉ねぎ、白菜、大根、人参、 しめじ、長ねぎ、バナナ
6	木	クッキー りんごジュース	ロール パン	鶏肉とじゃが芋のトマト煮込み もやしとチーズの和え物 甘夏	梅しらすご飯	鶏肉、かつお節、チーズ、し らす	ロールパン、じゃが芋、サラ ダ油、砂糖、米	玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ、も やし、人参、きゅうり、みかん
7	金	青のりせんべい 牛乳	ごはん	肉豆腐 カミカミサラダ グレープフルーツ	ポテトもち 牛乳	豆腐、豚肉、牛乳、昆布	米、しらたき、砂糖、ごま 油、ごま、じゃが芋、片栗 粉、	ねぎ、人参、いんげん、切干大根、チ ンゲン菜、グレープフルーツ
8	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	ホイコーロー オクラとわかめの酢の物 りんご	サラダせんべい クッキー 牛乳	豚肉、わかめ、しらす、牛乳	米、サラダ油、砂糖	キャベツ、人参、にんにく、生姜、 きゅうり、オクラ、りんご
10	月	ビスケット 牛乳	味噌 ラーメン	シャレン豆腐 乳酸菌飲料	しょう油焼きおにぎり	豚挽き肉、豆腐、えび、牛乳	中華麺、砂糖、サラダ油、片 栗粉、ホイップクリーム	キャベツ、もやし、人参、コーン、ね ぎ、にんにく、生姜、チンゲン菜、パ ーナ
11	火			建国記念の日				
12	水	サンドせんべい 牛乳	シーフ ドカレー	豆菜サラダ バナナ	黒糖蒸しパン 牛乳	えび、あさり、大豆、ツナ、 卵、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油、カ レールウ、ごま、砂糖、ごま 油、黒糖、薄力粉	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、パ ーナ
13	木	ウエハース 牛乳	ごはん	たらのピカタ グリーンマッシュ 大豆とひじきの煮物 ヨーグルト	大学芋 牛乳	たら、粉チーズ、卵、牛乳、 ひじき、大豆、油揚げ、ヨー グルト	米、サラダ油、じゃが芋、パ ター、ごま油、砂糖、さつま 芋、ごま	ほうれん草、コーン、人参、いんげん 芋
14	金	ソフトせんべい 牛乳	ミーツパ グッティ	カルちゃん和え 鶏肉と野菜のスープ オレンジ	ココアプリン (ウエハース)	豚挽き肉、しらす、ひじき、 鶏肉	スパゲッティ、サラダ油、ご ま油、米	人参、玉ねぎ、トマト缶、ほうれん 草、キャベツ、チンゲン菜、ねぎ、オ レンジ
15	土	クッキー 牛乳	ごはん	厚揚げの中華煮 春雨サラダ グレープフルーツ	チョコウエハース 塩せんべい 牛乳	豚肉、生揚げ、ハム、牛乳	米、砂糖、片栗粉、春雨、マ ヨネーズ	にんにく、玉ねぎ、たけのこ、チン ゲン菜、きゅうり、人参、キャベツ、グ レープフルーツ
17	月	サンドせんべい	ごはん	酢豚 ほうれん草ツナ和え りんご	焼き芋 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、さつま芋	玉ねぎ、人参 パプリカ、たけのこ、 しいたけ、ピーマン、ほうれん草、も やし、りんご
18	火	塩せんべい 牛乳	ごはん	豆腐入り松風焼き 小松菜ののり和え すき昆布の煮物 グレープフルーツ	はっと汁	鶏挽肉、牛乳、卵、豆腐、海 苔、すき昆布、高野豆腐、鶏 肉、油揚げ	米、パン粉、砂糖、ごま、サ ラダ油、しらたき、薄力粉	ねぎ、玉ねぎ、小松菜、人参、グレー プフルーツ、大根、ごぼう、しいたけ
19	水	サラダせんべい オレンジジュース	ごはん	鮭のカレームニエル 人参とさつま芋のグラッセ 千切り野菜のすまし汁 バナナ	青のりフライドポテ ト牛乳	鮭、牛乳、青のり	米、薄力粉、バター、さつま 芋、砂糖、しらたき、じゃが 芋、サラダ油	人参、大根、白菜、バナナ
20	木	甘辛せんべい 牛乳	食パン	ボークビーンズ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	お店屋さんごっこ 揚げせんべい クッキー りんごジュース	大豆、豚肉、ハム、ヨーグル ト	食パン、じゃが芋、サラダ 油、砂糖、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、トマト缶、パセリ、プ ロッコリー、コーン
21	金	ピーチゼリー	油麩丼	春雨サラダ わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	おからケーキ (クッキー) 牛乳	卵、ハム、高野豆腐、わか め、おから、卵、牛乳	米、油麩、砂糖、春雨、ごま 油、	玉ねぎ、しいたけ、みづば、きゅう り、人参、キャベツ、なめこ、ねぎ、 ほうれん草、オレンジ
22	土	チョコウエハース 牛乳	ごはん	肉じゃが きゅうりとささみの和え物 バナナ	サンドせんべい 甘辛せんべい 牛乳	豚肉、ささみ、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、し らたき、砂糖、ごま、マヨ ネーズ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、きゅう り、もやし、バナナ
24	月			天皇誕生日 振替休日				
25	火	バタークッキー	けんちん うどん	かぼちゃ天 ブロッコリー ヨーグルト	マカロニきな粉 牛乳	豆腐、油揚げ、ヨーグルト、 きな粉	うどん、里芋、ごま油、天ぷ ら粉、サラダ油、マヨネー ズ、マカロニ、砂糖	人参、ごぼう、ねぎ、かぼちゃ、プ ロッコリー
26	水	青のりせんべい 牛乳	ごはん	揚げ豆腐肉味噌かけ カルシウムたっぷりサラダ 甘夏	プリンパフェ (味しらべ)	豆腐、豚挽き肉、しらす、大 豆、ひじき、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、ごま、ホイップクリーム	えのきだけ、しめじ、人参、グリン ピース、キャベツ、小松菜、みかん、 みかん缶
27	木	ビスケット 牛乳	ロール パン	さつま芋入りシチュー ツナキャベツ和え バナナ	昆布と枝豆の混ぜご飯	鶏肉、牛乳、ツナ、昆布	ロールパン、さつま芋、薄力 粉、バター、ごま、ごま油、 米	玉ねぎ、人参、キャベツ、バナナ、枝 豆
28	金	サラダせんべい	ごはん	赤魚の西京焼き ごぼうサラダ 冬野菜の味噌汁 オレンジ	バーンクーヘン (ウエハース)	赤魚、ひじき、ハム、豆腐	米、砂糖、マヨネーズ	人参、ごぼう、きゅうり、白菜、大 根、オレンジ



※ ( ) 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	530	17~27	12~18	1.5未満
予定献立栄養量	518	18.7	17.1	1.3
3歳以上児目標	620	20~31	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	565	20.9	17.6	1.4