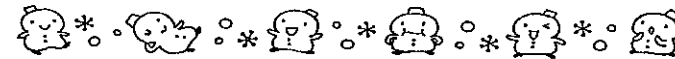




2月のメニュー



☆ お給食 ☆



☆ おやつ10時 ☆ ☆ おやつ3時 ☆

* 食材の都合によりメニューが変更になることもあります。ご了承ください

(3歳未満児のみ)

1(火)	とりのみそがらめ・ポテトサラダ・けんちん汁・果物	青のりせんべい・乳酸菌飲料	うずまきパン・牛乳
2(水)	カレーライス・大根サラダ・ナゲット・野菜ジュース・果物	クリームサンドビスケット・麦茶	コーンスナック・牛乳
3(木)	{ 節分メニュー } ~のり巻き(以上児のみ)・はんぺんのすまし汁 豆腐入り和風ミートローフ・ほうれん草のおかか和え・いちご	ポタージュせんべい・麦茶	鬼さんケーキ・牛乳
4(金)	雑穀米入りご飯・筑前煮・しゅうまい・みそ汁・果物	海老せんべい・麦茶	動物ビスケット・飲ヨーグルト
5(土)	スティックパン・牛乳・バナナ(ハッピーコンサート*延期の為・午前保育)	ソフトせんべい・麦茶	—
7(月)	さつま芋ご飯・とり肉のオレンジ焼き・切干大根の洋風煮・みそ汁・果物	セサミビスケット・麦茶	ヨーグルト・揚げせんべい
8(火)	雑穀米入りご飯・すき焼き風煮・ウィンナー・みそ汁・果物	星型せんべい・乳酸菌飲料	ピザトースト・牛乳
9(水)	ビビンバ風・春巻き・春雨入り中華スープ・果物	しょうゆせんべい・麦茶	黒糖蒸しパン・牛乳
10(木)	オムハヤシ・ブロッコリーサラダ・野菜ジュース・果物	サブレ・麦茶	小魚スナック・飲ヨーグルト
11(金)	~ ☆ 建国記念日 ☆ ~	—	—
12(土)	うどん・牛乳・チーズ・果物	揚げせんべい・麦茶	サラダせんべい・ジュース
14(月)	海老フライ・スパゲティ・ナポリタン・野菜スープ・果物	ビスケット・麦茶	豆腐のガトーショコラ・牛乳
15(火)	豚肉のたまごとじ・しらすと小松菜の和え物・チーズ・みそ汁・果物	甘辛せんべい・乳酸菌飲料	ふかし芋・牛乳
16(水)	かぼちゃのシチュー・ナゲット・コールスローサラダ・野菜ジュース・果物	ソフトビスケット・麦茶	ゼリー・せんべい
17(木)	うどん・コロケ・白菜と昆布の浅漬け・果物	ポタージュせんべい・麦茶	ジャムサンド・牛乳
18(金)	雑穀米入りご飯・麻婆豆腐・春雨サラダ・みそ汁・果物	クリームサンドビスケット・麦茶	海老スナック・飲ヨーグルト
19(土)	カレーライス・牛乳・果物	青のりせんべい・麦茶	野菜せんべい・ジュース
21(月)	ハンバーグ・シーザーサラダ・みそ汁・果物	サブレ・麦茶	プリン・せんべい
22(火)	煮魚(赤魚)・じゃがいもとマカロニのサラダ・豚汁・果物	野菜せんべい・乳酸菌飲料	ココア揚げパン・牛乳
23(水)	~ ☆ 天皇誕生日 ☆ ~	—	—
24(木)	とりの唐揚げ・切干大根煮・みそ汁・果物	サラダせんべい・牛乳	スイートポテト・牛乳
25(金)	つなご飯・グリルスパゲティ・おかか和え・みそ汁・果物	セサミビスケット・麦茶	野菜スナック・飲ヨーグルト
26(土)	うどん・牛乳・チーズ・果物	揚げせんべい・麦茶	ポタージュせんべい・ジュース
28(月)	魚(鮭)のみそマヨ焼き・ひじきと大豆の含め煮・すまし汁・果物	しょうゆせんべい・麦茶	蒸しケーキ・牛乳

[2月の平均]

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3才未満児	528kcal	16.0g	17.0g	2.6g
3才以上児	603kcal	18.0g	20.0g	2.8g



食材』及び『食品』についての放射性物質の検査結果報告



放射性ヨウ素・及び放射性セシウム共に安全レベルでしたのでご報告いたします。
 [1月26日(水)の給食] …雑穀米入りごはん・八宝菜・伴三糸・りんご
 豆腐とわかめのみそ汁・牛乳・バウムクーヘン・かぼちゃ煮・麦茶・ビスケット
 [1月の給食提供分の食材] …ほうれん草・人参 さつまいも



食事だより



令和4年2月

暦のうえでは「春」になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。
 インフルエンザや感染症が流行る時期でもありますので普段から健康管理をし、十分に栄養と睡眠をとって抵抗力を高めましょう。

節分

2月3日は節分です。節分というのは古くから季節の分かれ目を表し、この日を境に『春』になります。なぜ節分に鬼退治をするのでしょうか?季節の変わり目といえば、体調を崩しやすく、今のようにながれ山な時代には命を落とす人もいました。そこで病気や悪いものを『鬼』に例えて豆まきをし、一年の厄をはらうことが始まりとされています。豆まきをして無病息災を祈り、福を呼びましょう。保育園では節分に因んで2月3日(木)の節分の日、可愛い鬼さんのケーキがおやつ予定となります。鬼さん食べてパワーをもらってくださいね。



~節分にまつわる食べ物~

✕ **大豆**…豆に暮らせますようにという意味と歳の数+1粒食べて一年幸福が続きますようにという意味が込められています。大豆に含まれている大豆たんぱくには、コレステロールや中性脂肪、インスリン血中濃度を下げる作用があり、体脂肪の蓄積を抑えます。また、食物繊維も豊富で、便秘を予防します。(大豆にはビタミン類も多く、加工食品の豆腐、納豆、きな粉などは大豆そのものよりも消化の良いのも魅力的です。)

✕ **いわし**…いわしの臭気をかがせることによって邪気を避けるという意味があります。鬼はいわしの臭いが大嫌いです。いわしを食べて体の鬼を追い払きましょう。

いわしにはビタミンも豊富でカルシウムも満点と、非常に栄養価の高い魚のひとつです。またDHAやEPAは、それぞれバランスよく沢山含まれていて、頭をスッキリさせ、記憶力や学習能力もアップさせる効果があるので子どもからお年寄りまで家族みんなで摂りたい食材です。

いわしはよく煮れば骨も柔らかくなってまるごと食べられます。また、ちりめんじゃこやオイルサーテンなら、骨をきせず丸ごと栄養を摂れるのでお勧めですよ。

いわしの生姜煮 (レシピ紹介)

[材料] いわし…150g しょうが…3g しょうゆ…大さじ1
 [三温糖…大さじ2 水…250g]

[作り方]

1. 圧力鍋でいわしを骨まで食べられるように煮る。
2. 圧力を抜いて、味を含ませるようにそのまま5分ふたをとって煮る。

※ 小さじ1弱くらいのお酢を入れると骨が柔らかくなります。
 食器や食具の選び方: 手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお椀を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさにあった、持ちやすいものを用意しましょう。落としたり割れない素材もよいのですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材もよいですね。パワーをもらってくださいね。