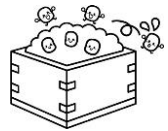


2月の給食だよ！



「節分」の豆まき

冬から春への節目となる日として2月3日は節分、翌日の4日は春の始まりの日で立春です。

鬼は外！

福は内！



昔の日本では季節の変わり目に災い、つまり鬼が来るといわれており、節分には豆まきをしたり、いわしの頭を刺したヒイラギの枝を玄関につるしたりして、災いを追い払っていました。

豆は「魔を滅する」ということから鬼の目をつぶす、ヒイラギのトゲといわしの臭いは、鬼の侵入を防ぐという意味があるようです。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	水	ポークビストロ みそ汁 くだもの 牛乳 手作りきなこマフィン	242kcal 14.4g 7.4g 184 mg 1.5g	魚	魚のホイル焼き
2	木	松風焼き 昆布和え 白菜スープ ミルク 菓子	199kcal 17.6g 6.8g 306 mg 1.4g	芋類	肉じゃが
3	金	いわしのかば焼き すまし汁 ポテトサラダ ヨーグルト飲料 菓子	303kcal 16.6g 17.5g 229 mg 1.5g	緑黄色野菜	ミネストローネ
6	月	肉じゃが みそ汁 ヨーグルト	257kcal 16.0g 11.0g 197 mg 1.3g	海藻	ひじき煮
7	火	炒り鶏 みそ汁 牛乳 クリームパン	224kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6g	芋類	里芋煮
8	水	肉団子と春雨のスープ ごまあえ ミルク 菓子	233kcal 16.5g 7.9g 293 mg 1.5g	魚	はんぺん焼き
9	木	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません 鬼カレー 大根と水菜のサラダ			ゼリー
10	金	おでんスープ みそ納豆 牛乳 手作りメープルドレッシング	244kcal 11.4g 9.9g 162 mg 0.9g	淡色野菜	ポトフ
13	月	鮭のねぎみそ焼き 野菜きんぴら みそ汁 ミルク 菓子	231kcal 15.2g 9.3g 198 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
14	火	マホー大根 すまし汁 ヨーグルト	282kcal 20.4g 9.3g 373 mg 1.8g	海藻	わかめのみそ汁

大豆の栄養

◎良質な植物性たんぱく質を含んでいることから、“畑の肉”といわれており、成長期に欠かせないカルシウム、鉄分、おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。

しかし、子どもの窒息・誤飲事故防止として、2021年1月、消費者庁が「硬い豆やナッツ類は5歳以下のこどもには食べさせないで」と呼びかけました。炒り豆などはかみ砕きにくく、誤嚥した時に水分を含んで膨張してしまう恐れがあるため避けることが賢明です。

保育園では安全に食べられるように大豆の水煮やゆで大豆を利用し、小さい年齢のお子さんには少しつぶしてから提供しています。

今月のえちゴンのばくもぐランチは「オータムポエムの中華風炒め」アスパラ菜とも言い、茎が太く甘みがあります。おひたしや炒め物、おみそ汁など、いろいろな料理に使われます。

風邪予防に効果的なカロテンやビタミンCが豊富です。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
15	水	◎いい歯・食育の日 五目煮 かきたまみそ汁 牛乳 手作りかぼちゃクッキー	279kcal 13.0g 15.2g 213 mg 1.9g	魚	ぶりの照り焼き
16	木	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません ビビンバ 春雨中華スープ くだもの			フリ
17	金	◎えちゴンのばくもぐランチ 豚肉のアップルソーザ 味噌汁 オータムポエムの中華風炒め ミルク 刈草	184kcal 17.1g 3.2g 269 mg 1.9g	卵	目玉焼き
20	月	ミートソースパゲッティ わかめスープ チーズ 牛乳 手作りおからもち	264kcal 12.4g 12.4g 214 mg 2.0g	肉	鶏のからあげ
21	火	いしかりじろ 石狩汁 ほうれん草ののり酢あえ ヨーグルト	236kcal 19.5g 3.8g 324 mg 1.9g	大豆製品	湯豆腐
22	水	こうや豆腐の卵とじ 味噌汁 牛乳 手作りクッキー	224kcal 15.3g 11.5g 231 mg 1.5g	淡色野菜	もやし炒め
24	金	ソーさまあげ ゆかりあえ なめこ汁 ミルク メープルマールパン	257kcal 16.3g 11.4g 263 mg 0.8g	緑黄色野菜	おかかあえ
27	月	ワカメスープ おひたし くだもの 牛乳 手作りさつま芋ソース	210kcal 16.0g 7.4g 204 mg 1.9g	大豆製品	納豆あえ
28	火	さけ さいきょうや 鮭の西京焼き きりぼしだいこん 切干大根の煮物 みそ汁 牛乳 手作りしらすトースト	250kcal 17.1g 7.7g 182 mg 2.2g	芋類	ふかし芋

❖保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。