



# の給食だより

R5年 1月 30日

栄養士 熊谷 由紀子

節分を過ぎると少しずつ日が長くなり、春になる準備が始まります。季節の変わり目には体調も崩しやすくなるため、十分な睡眠とバランスの良い食事で元気に過ごしましょう！  
季節の食材は、はくさい・だいこん・ごぼう・ほうれん草・ブロッコリー・いちごを使用しています。



## バランスの良い食事とは？



### ◎主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

栄養バランスが整いやすくなるので、日ごろから意識して、いろんな味を楽しみながら食事をしましょう。

### ◎1日単位で考えよう

バランスを整えるのは難しい物。神経質にならず、1日単位で全体のバランスを考えてみよう！

### ◎外食・中食の選び方のポイント

外食では、麺類などの単品ではなく定食を選ぶとバランスも良くなります。

中食(総菜の購入など)の場合は、食材・調理方法・味付けに偏りが無いかな確認しながら選ぶと良いでしょう。

### 2月3日は『節分』です

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い福を呼び込むために行います。

そして、鬼をやっつけるために使われるのが大きな豆="大豆"です。

大豆は生でまくと芽がでて緑起が悪いとされているため、必ず炒った大豆を使います。

新しい年を無事に過ごせることを願い、お家でも「鬼は外～、福は内～」と声を出しながら楽しんでください。

※節分の豆は子どもにとって誤嚥しやすい食品のひとつです。豆まきをした後は、子供が拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう！！園では新聞紙を丸めて豆の代わりに使用しています♪



### 2月の予定

19日(日) 生活発表会

20日(月) 誕生会



### 誕生会メニュー

10時:牛乳・みかん缶

昼食:和風スパゲティ

メンチカツ

はんぺんサラダ

野菜スープ・オレンジ

3時:スポン

ココアクッキー・ショークリーム

# 給食予定実施献立表

令和5年2月分



☆ラッキーレンジャーの日

\*やむをえず変更する場合があります

日	曜	給食	3時	3歳児未満児(専用)	
				10時	汁
1 ・ 15	水	赤米入りごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草とツナの和え物	スキムミルク  チーズケーキ	牛乳 もも缶	かぼちゃの みそ汁
2 ・ 16	木	コッパン ポークソテー キャベツとコーンの豆乳スープ	スキムミルク  小松菜とブルーンのマフィン	牛乳 いちご	
3 ・ 17	金	玄米入りごはん 魚の揚げ煮・ゆでいんげん ☆けんちん汁	スキムミルク (3日) おにまんじゅう (17日) 小倉蒸しパン	牛乳 バナナ	
4 ・ 18	土	ツナとトマトのスパゲティ  ヨーグルト	牛乳  丸ボーロ	牛乳 パン缶	
6	月	赤米入りごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	スキムミルク  焼きいも	牛乳 みかん缶	コーンスープ
7 ・ 21	火	玄米入りごはん 魚のごまみそ焼き・ゆでブロッコリー 五目きんぴら	豆乳  きなこトースト	牛乳 もも缶	白玉ふの 清汁
8 ・ 22	水	コッパン 照り焼きチキン・たまねぎのソテー かぼちゃスープ	お茶 (8日)かしわおにぎり (22日)ツナとコーンのおにぎり	牛乳 りんご	
9	木	玄米入りごはん コロケトマト 貝だくさんみそ汁	スキムミルク いちご クラッカー	牛乳 パン缶	
10 ・ 24	金	カレーライス  パインアップルサラダ	スキムミルク  きな粉入りかりんとう	りんごジュース せんべい	
25	土	汁ビーフン  バナナ	野菜ジュース  ぼたぼた焼き	牛乳 みかん缶	
13 ・ 27	月	赤米入りごはん ☆鮭とほうれん草のオイスターソース炒め 豆腐の清汁	スキムミルク  ココアホットケーキ	牛乳 コーン缶	
14 ・ 28	火	玄米入りごはん 豚カツ・蒸しキャベツ 野菜スープ	スキムミルク  いちご豆乳寒天	牛乳 オレンジ	

