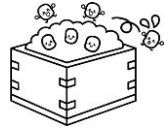


2月の給食だよ！



「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	火	ポークソース かきたま汁 くだもの 手作り心のキャラメルナックきなこ味 牛乳	268kcal 19.7g 8.6g 295 mg 1.6g	淡色野菜	寄せ鍋
2	水	まつかぜや 松風焼き 昆布和え はくさい 白菜スープ 味噌パソ ミルク	203kcal 14.1g 11.4g 193 mg 1.2g	魚	魚のホイル焼き
3	木	いわしのかば焼き ひじきサラダ すまし汁 菓子 ミルク	361kcal 20.2g 17.1g 340 mg 1.6g	緑黄色野菜	ミネストローネ
4	金	はっほうさい 八宝菜 けんちん汁 手作りピザトースト 牛乳	269kcal 22.3g 6.2g 313 mg 2.5g	海藻	ひじき煮
7	月	にくだんご はるさめ 肉団子と春雨のスープ ジャーマンポテト くだもの 手作りさつまいもスープ 牛乳	247kcal 15.3g 7.6g 265 mg 1.4g	魚	ぶりの照り焼き
8	火	さけ 鮭のねぎみそ焼き 野菜きんぴら みそ汁 黒ごまチズパソ ミルク	224kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
9	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんは必要ありません おに 鬼カレー フルーツヨーグルトサラダ			プリン
10	木	ソーさつま揚げ ゆかりあえ とんじる 豚汁 菓子 牛乳	245kcal 19.0g 7.6g 283 mg 1.3g	淡色野菜	ポトフ
14	月	ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き ポテトサラダ みそ汁 ヨーグルト	196kcal 20.3g 19.1g 286 mg 1.6g	大豆製品	納豆あえ
15	火	マホー大根 みそ汁 手作りおからもち 牛乳	215kcal 11.0g 5.8g 170 mg 1.7g	海藻類	わかめのみそ汁

●●● 大豆の栄養 ●●●



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「まめまめサラダ」。
ゆで大豆、コーン、野菜、ハムをドレッシングであえます。

◎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ずつびしてから提供しています。

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
16	水	【完全給食 誕生会】※白ごはんは必要ありません びびが丼 春雨とたけのこのスープ くだもの			ゼリー
17	木	◎いい歯・食育の日 大豆のかみかみ揚げ 卵と野菜のスープ 菓子 ミルク	257kcal 17.4g 5.9g 386 mg 1.5g	緑黄色野菜	おひたし
18	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ 鶏肉のカルツ焼き まめまめサラダ みそ汁 手作りアップルパイ 牛乳	206kcal 16.5g 9.3g 203 mg 1.7g	芋類	肉じゃが
21	月	いりどり みそ汁 チーズ 菓子 ヨーグルト飲料	264kcal 16.6g 12.2g 238 mg 1.7g	卵	目玉焼き
22	火	和風パゲッティ 卵スープ 手作りクッキー 牛乳	222kcal 20.9g 6.7g 345 mg 1.7g	海藻	わかめスープ
24	木	キャベツソテー マカロニサラダ みそ汁 ヨーグルト	294kcal 15.0g 16.5g 178 mg 1.3g	大豆製品	湯豆腐
25	金	さけのマヨネーズ焼き 切りほ だいこん にもの みそ汁 手作りメープルドレーズ 牛乳	267kcal 16.7g 9.8g 178 mg 2.3g	肉	鶏のからあげ
28	月	ワタナスープ ほうれんそうののり酢あえ くだもの クリーンプン ミルク	202kcal 12.4g 2.9g 158 mg 2.3g	芋類	里芋煮

❖ 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。