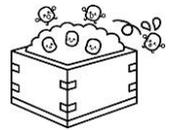


# 2月の給食だよ！



## 「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	ポークビーンズ くだもの みそ汁 <small>しる</small> ヨーグルト	242kcal 14.4g 7.4g 184 mg 1.5g	魚	魚のホイル焼き
2	木	まつかぜや 松風焼き こんぶあ 昆布和え はくさい 白菜スープ 牛乳 手作りきなこのスノーボール	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 や すまし汁 <small>しる</small> わふう 和風マヨサラダ カルピス 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	おやこに 親子煮 くだもの みそ汁 <small>しる</small> 麦茶 手作りおからもち 甘いもち	257kcal 16.0g 11.0g 197 mg 1.3g	海藻	ひじき煮
7	火	オープンオムレツ ゆかりあえ かぼちゃスープ ミルク 菓子	279kcal 13.0g 15.2g 213 mg 1.9g	大豆製品	湯豆腐
8	水	さけ 鮭のねぎみそ焼き や ごまあえ みそ汁 <small>しる</small> ヨーグルト	224kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
9	木	にく 肉だんと はくさい 白菜のスープ くだもの やさしい 野菜きんぴら 牛乳 手作りクッキー	244kcal 11.4g 9.9g 162 mg 0.9g	淡色野菜	ポトフ
10	金	コーンさつま揚げ あ カレーもやし みそ汁 <small>しる</small> 牛乳 メロンパン	233kcal 16.5g 7.9g 293 mg 1.5g	卵	チーズ入りオムレツ
13	月	いりどり みそ汁 <small>しる</small> ミルク 菓子	231kcal 15.2g 9.3g 198 mg 1.6g	海藻	わかめのみそ汁
14	火	マーボー豆腐 どうふ くだもの すまし汁 <small>しる</small> 牛乳 チョコマーブルパン	282kcal 20.4g 9.3g 373 mg 1.8g	芋類	里芋煮

## 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。

今月のえちゴンのぱくもぐランチは「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	【完全給食 カレーの日】 ※主食は必要ありません おに 鬼カレー フルーツヨーグルトサラダ	ゼリー	緑黄色野菜	おかかあえ
16	木	☺ <u>いい歯・食育の日</u> ごもくに 五目煮 くだもの かきたまみそ汁 ヨーグルト	243kcal 16.2g 6.6g 217 mg 1.8g	緑黄色野菜	おひたし
17	金	☺ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> とりにく や 鶏肉のルツツ 焼き みそ汁 ちゅうからういた オータムポエムの中華風炒め 牛乳 手作りきなこ小豆マフィン	184kcal 17.1g 3.2g 269 mg 1.9g	卵	目玉焼き
20	月	ミートソース わかめスープ 牛乳 手作りおからとバナナのココアクッキー	264kcal 12.4g 12.4g 214 mg 2.0g	魚	ぶりの照り焼き
21	火	【完全給食 誕生会】 ※主食は必要ありません ビビンバ はるさめ 春雨スープ くだもの プリン		魚	はんぺん焼き
22	水	こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵 とじ みそ汁 麦茶 シャカシャカおにぎり	224kcal 15.3g 11.5g 231 mg 1.5g	芋類	ふかし芋
24	金	いしかりじる 石狩汁 キャベツとチーズのサラダ くだもの ミルク 菓子	236kcal 19.5g 3.8g 324 mg 1.9g	肉	鶏のからあげ
27	月	ワンタンスープ チーズ のり酢あえ 牛乳 手作りあげパン	210kcal 16.0g 7.4g 204 mg 1.9g	大豆製品	納豆あえ
28	火	しるみぎかな 白身魚のカレー風味揚げ みそ汁 き だいこん 切り干し大根サラダ ヨーグルト	250kcal 17.1g 7.7g 182 mg 2.2g	淡色野菜	もやし炒め

＊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。

柏崎市子ども未来部 保育課