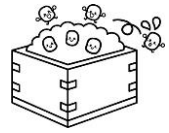


2月の給食だよ！



「節分」の豆まき

鬼は外！
福は内！



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

昔の日本では季節の変わり目に災い、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
3	月	さけ 鮭のみそマヨ焼き すまし汁 や やさい 野菜きんぴら ミルク 田舎パイ	244kcal 17.3g 12.1g 177 mg 1.5g	肉	鶏のからあげ
4	火	とんじる 豚汁 大豆とひじきサラダ 牛乳 いちごマーブルパン	235kcal 17.6g 7.9g 298 mg 1.4g	緑黄色野菜	ほうれん草のごまあえ
5	水	とうにゅう 豆乳クリームスパゲティ たまご 卵スープ 牛乳 手作りクッキー	302kcal 17.4g 7.9g 215 mg 1.6g	魚	焼き魚
6	木	コーンさつまあげ カレーもやし みそ汁 ミルク 菓子	235kcal 17.6g 7.9g 298 mg 1.4g	海藻	わかめのみそ汁
7	金	にくだんご 肉団子と春雨のスープ じゃこおひたし はるさめ ヨーグルト	215kcal 12.7g 9.3g 184 mg 1.0g	芋	ポテトサラダ
10	月	こうやとうふ 高野豆腐の煮物 みそ汁 チーズ ヨーグルト	241kcal 15.9g 7.0g 215 mg 1.6g	魚	はんぺん焼き
12	水	チャプチェ くだもの かきたま汁 牛乳 手作りきなこのスノーボール	170kcal 9.1g 2.8g 152 mg 1.0g	大豆製品	湯豆腐
13	木	【完全給食 カレーの日】※白ご飯はいりません おに 鬼カレー フルーツポンチ ヨーグルト		卵	茶碗蒸し
14	金	しろみざかな 白身魚のガーリック風味揚げ コンソメスープ ふうみ あ ミルク カステラ	295kcal 20.6g 12.3g 415 mg 1.9g	海藻	昆布煮



○●○ 大豆について ○●○

◎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。

ご家庭で食べる時も誤嚥に注意して与えましょう。

今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ポカポカちゃんこ汁」です。

鶏肉の団子に豆腐や野菜、きのこ類がたっぷり入ったみそ仕立てのお汁です。汁物は寒い季節には体の中から温まり、風邪予防にもなります。

お汁に少量のしょうが汁を加えるとさらに体がポカポカ温まりますので、ご家庭でぜひお試しください。

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
17	月	◎いい歯・食育の日 厚揚げのそぼろ煮 くだもの みそ汁 ヨーグルト	277kcal 17.0g 9.0g 328 mg 1.5g	芋	ジャーマンポテト
18	火	鶏肉のオレンジ焼き みそ汁 青菜のごま炒め 牛乳 メロンパン	222kcal 16.1g 9.5g 188 mg 2.1g	大豆製品	納豆あえ
19	水	◎えちゴンのぱくもぐランチ ポカポカちゃんこ汁 ポテトサラダ チーズ 牛乳 手作りおからとバナナのココアクッキー	261kcal 13.6g 16.1g 220 mg 1.3g	緑黄色野菜	おひたし
20	木	【完全給食 誕生会】※白ご飯はいりません 鶏とごぼうの炊き込みご飯 チキンみそカツ マカロニサラダ 豆腐と水菜のスープ ヨーグルト		海藻	ひじき煮
21	金	鮭のねぎ味噌焼き すまし汁 卵の花炒り ゼリー	224kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6g	卵	チーズ入りオムレツ
25	火	みそ納豆 春雨スープ くだもの ヨーグルト	175kcal 15.5g 4.0g 159 mg 1.4g	芋	里芋煮
26	水	焼き魚 根菜のうま煮 すまし汁 牛乳 手作りおから黒糖マフィン	245kcal 20.7g 6.3g 280 mg 2.1g	海藻	わかめの酢の物
27	木	カレーうどん汁 チーズ れんこんサラダ カルピス 菓子	227kcal 19.2g 6.5g 291 mg 1.6g	魚	煮魚
28	金	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ ヨーグルト	212kcal 11.9g 7.5g 178 mg 1.4g	大豆製品	厚揚げの煮物

※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。