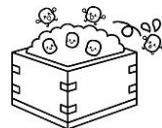


# 2月の給食だより



## 「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3日は節分、翌日の4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、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 カルシウム (主食は含まれていません)	たんぱく質 塩分	脂質	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 牛乳 手作り恵方ロール	242kcal 184 mg	14.4g 1.5g	7.4g 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 牛乳 手作り黒ごまスティックケーキ	199kcal 306 mg	17.6g 1.4g	6.8g 1.4g	芋類	肉じゃが
3	金	いわしのかば焼き じる わふう 和風マヨサラダ じる 牛乳 ジョア 米菓・クッキー	303kcal 229 mg	16.6g 1.5g	17.5g 1.5g	緑黄色 野菜	ミネスト ローネ
6	月	おやこに さといも やさい 親子煮 里芋と野菜のみそ汁 牛乳 手作りきな粉バナナスコーン	257kcal 197 mg	16.0g 1.3g	11.0g 1.3g	海藻	ひじき煮
7	火	さけ や 鮭のねぎみそ焼き やさい みそ汁 野菜きんぴら ミルク マドレーヌ	224kcal 314 mg	19.9g 1.6g	5.4g 1.6g	肉	ハンバーグ
8	水	カレーの日【完全給食】*白ご飯はいりません ゆき 雪だるまカレー まめい 豆入りサラダ			ヨーグルト	魚	はんぺん 焼き
9	木	ミートソース くだもの やさい 野菜スープ ミルク カステラ	264kcal 214 mg	12.4g 2.0g	12.4g 2.0g	魚	ぶりの 照り焼き
10	金	にくたんご はるさめ 肉団子と春雨のスープ ゆかりあえ チーズ 牛乳 手作りアメリカンドッグ風マフィン	244kcal 162 mg	11.4g 0.9g	9.9g 0.9g	淡色 野菜	ポトフ
13	月	肉じゃが みそ汁 牛乳 手作りビスケットブラウニー	231kcal 198 mg	15.2g 1.6g	9.3g 1.6g	海藻	わかめの みそ汁
14	火	グラタン かぼちゃスープ ヨーグルト	279kcal 213 mg	13.0g 1.9g	15.2g 1.9g	大豆 製品	湯豆腐

## ○●○ 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「硬い豆やナツツ類は5歳以下の子どもには食べさせない」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づつしてから提供しています。

今月のえちごん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 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	たんぱく質 脂質 9.3g 1.8g	ご家庭で 補ってほしい 食品	お家献立の ヒント
15 水	マーボー豆腐 どうふ すまし汁 くだもの じる ゼリー	282kcal 373 mg	20.4g 1.8g	芋類	里芋煮
16 木	◎いい歯・食育の日 五目豆 ごもくまめ みそ汁 牛乳 しる 手作りクッキー	243kcal 217 mg	16.2g 1.8g	緑黄色 野菜	おひたし
17 金	◎えちごんのぱくもぐランチ 豚肉のアップルジンジャー みそ汁 オータムポエムの中華風炒め 牛乳 しる 手作りさつま芋クロワッサン	184kcal 269 mg	17.1g 1.9g	卵	目玉焼き
20 月	高野豆腐の五目煮 こうやどうふ ごもくに みそ汁 牛乳 しる クリームパン	224kcal 231 mg	15.3g 1.5g	芋類	ふかし芋
21 火	誕生会【完全給食】 *白ご飯はいりません 鮭とひじきのまぜまぜチャーハン さけ むすび ナムル わかめスープ ミニデザート	蒸しきょうざ ヨーグルト	11.5g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ
22 水	石狩汁 いしかりじる のり酢あえ くだもの すず ミルク 田舎パイ	236kcal 324 mg	19.5g 1.9g	肉	鶏の からあげ
24 金	キャベツメンチ コーンあえ なめこ汁 牛乳 じる メロンパン	257kcal 263 mg	16.3g 0.8g	緑黄色 野菜	おかかあえ
27 月	ワンタンスープ おかかチーズあえ 牛乳 しる 手作り焼きまんじゅう	210kcal 204 mg	16.0g 1.9g	大豆 製品	納豆あえ
28 火	さば 鯖のカレームニエル みそ汁 きり干し大根の煮物 だいこん にもの ヨーグルト	250kcal 182 mg	17.1g 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いただき、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。