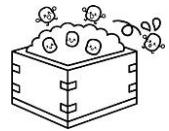


# 2月の給食だよ！



## 「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> 牛乳 手作り恵方ロール	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 手作り黒ごまスティックケーキ	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 <small>や</small> すまし汁 <small>しる</small> わふう 和風マヨサラダ ジョア 米菓・クッキー	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 さといも やさい 野菜のみそ汁 <small>しる</small> 牛乳 手作りきな粉バナナスコーン	257kcal 16.0g 11.0g 197 mg 1.3g	海藻	ひじき煮
7	火	さけ 鮭のねぎみそ焼き <small>や</small> 野菜きんぴら <small>やさい</small> みそ汁 ミルク マドレーヌ	224kcal 19.9g 5.4g 314 mg 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 12.4g 12.4g 214 mg 2.0g	魚	ぶりの 照り焼き
10	金	にくだんご 肉団子と春雨のスープ <small>はるさめ</small> 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 11.4g 9.9g 162 mg 0.9g	淡色 野菜	ポトフ
13	月	肉じゃが <small>しる</small> みそ汁 牛乳 手作りビスケットブラウニー	231kcal 15.2g 9.3g 198 mg 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 13.0g 15.2g 213 mg 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	マーボー豆腐 すまし汁 くだもの ゼリー	282kcal 20.4g 9.3g 373 mg 1.8g	芋類	里芋煮
16	木	◎いい歯・食育の日 五目豆 みそ汁 牛乳 手作りクッキー	243kcal 16.2g 6.6g 217 mg 1.8g	緑黄色野菜	おひたし
17	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ 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 手作りさつま芋クロワッサン	184kcal 17.1g 3.2g 269 mg 1.9g	卵	目玉焼き
20	月	高野豆腐の五目煮 みそ汁 牛乳 クリームパン	224kcal 15.3g 11.5g 231 mg 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 蒸しぎょうざ ナムル わかめスープ ミニデザート ヨーグルト		緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
22	水	石狩汁 のり酢あえ くだもの ミルク 田舎パイ	236kcal 19.5g 3.8g 324 mg 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 メロンパン	257kcal 16.3g 11.4g 263 mg 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 手作り焼きまんじゅう	210kcal 16.0g 7.4g 204 mg 1.9g	大豆製品	納豆あえ
28	火	鯖のカレームニエル みそ汁 切り干し大根の煮物 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。