

2月 献立表

日 曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水	鶏のチーズ焼き、マカロニサラダ、たまごマスープ、果実	牛乳・菓子	牛乳・リッツ	
2	木	魚の変わり揚げ、海藻サラダ、味噌汁	利久饅頭、牛乳、お菓子	牛乳・ビスコ	
3	金	弁当日 節分(豆まき)	※お弁当の準備をお願いします お茶・菓子	お茶・クラッカー	
4	土				
5	日				
6	月	ハヤシライス、ほうれん草の磯和え、果実	ごまスキムクッキー、ミルク	牛乳・クラッカー	ご飯
7	火	魚のタルタルソースかけ、ナムル、野菜スープ	レモンケーキ、ミルク	牛乳・ビスケット	ご飯
8	水	英語 ひじき炒め、ポテトサラダ、みそ汁、果実	フルーツサンド、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
9	木	魚の煮付け、マカロニサラダ、春雨スープ	お麩のラスク	牛乳・パン	ご飯
10	金	五目ハンバーグ、和え物、みそ汁、果実	フルーツヨーグルト	クラッカー、チーズ	ご飯
11	土				
12	日				
13	月	集合写真撮影 マカロニグラタン、ゆで野菜、ミネストローネスープ、果実	ジャムサンド、ミルク	牛乳・ビスケット	ご飯
14	火	魚のカレーチーズ焼き、白和え、けんちん汁、果実	スキムココアバー、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
15	水	わくわくランチ カレーピラフ、手作りチキンナゲット、野菜サラダ、野菜スープ、果実	ちりめんおにぎり、お茶	牛乳・ビスコ	ご飯
16	木	野菜たっぷりキッシュ、大根の酢の物、清し汁、果実	シュガートースト、ミルク	豆乳・ビスケット	ご飯
17	金	すき焼き風、甘酢野菜、みそ汁、果実	牛乳・菓子	飲むヨーグルト、クラッカー	ご飯
18	土	野菜たっぷり味噌ラーメン、胡瓜のたたき、果実	牛乳・お菓子	牛乳・クラッカー	中華麺
19	日				
20	月	フィッシュボール、ゆかり和え、チンゲン菜のスープ	ヨーグルトムース	牛乳・ビスコ	ご飯
21	火	太陽スポーツ マーボー豆腐、カラフルサラダ、きのこ汁、果実	やわらか黒糖蒸しパン、ミルク	牛乳・リッツ	ご飯
22	水	英語 わくわくおやつ ポークビーンズ、春雨の酢の物、さつま汁、果実	プリンアラモード	牛乳・パン	ご飯
23	木				
24	金	魚のチーズ風味フライ、和風スパゲティーサラダ、トマト、清し汁、果実	ポンドーナツ、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
25	土	スパゲティーミートソース、酢の物、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー	スパゲティー
26	日				
27	月	ツナと切干大根の炒め物、小松菜とパプリカの和え物、みそ汁、果実	おからと人参のケーキ、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
28	火	魚のかば焼き、野菜とのりのサラダ、根菜ゴマ汁、果実	ピザ風トースト、ミルク	野菜ジュース、クラッカー	ご飯

食育だより

令和5年2月

おやつについて考えよう!

【おやつの役割】

- ①3回の食事で摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補います。
- ②食事とは違う楽しさや喜びから、精神面の発達に良い影響を与えます。
- ③時間と回数を決めることで、規則正しい生活リズムを作ります。



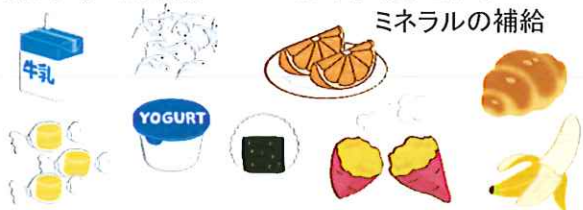
保育園では午前9時(未満児)、午後3時~3時半がおやつ時間です。
おやつをだらだら食べ続けていると、食事の時間になってもお腹が空かないので、時間を決めて食べるのが大切です。

【どんなおやつがいい?】

カルシウムの補給

たんぱく質・ビタミン

ミネラルの補給



※おやつは単品よりもいくつかの食品を組み合わせるとバランスが取れやすくなります。

簡単おやつレシピ

●カリカリトースト●

材料(1人分)

- ・食パン6枚切り・・・1枚
- ・ジャム(お好みで)・・・適量

作り方

- ①食パンにジャムを塗り、トースターでこんがり焼きます。



パンは焼くことでしっかり噛んで食べるおやつになります♪

●シュガートースト●

材料(1人分)

- ・食パン6枚切り・・・1枚
- ・グラニュー糖・・・適量
- ・バター・・・適量

作り方

- ①食パンにバターを塗り、グラニュー糖をパラパラと上からかけます。トースターでこんがり焼きます。

グラニュー糖のかけすぎ注意!!



2月6日(月)から、本園での給食が再開します!
今まで、白ご飯と空弁当箱の準備をありがとうございました。子どもたちが「おいしい～」と笑顔になる給食を作っていきたいと思います(^^)



節分の日

2月3日は「節分の日」です。

節分とは、春の始まりである「立春」の前日にあたります。立春を新しい年の節目と考え、節分では前年の邪気を追い払い、幸せを招くために豆まきをしたり、恵方巻を食べます。

おにはそと!
ふくはうち!



「鬼は外、福は内」と言いながら、豆(福豆)をまきます。豆まきのあとは、福豆を自分の年の数だけ食べて、1年の幸せを願います。

今年の恵方は 南南東

節分の日食べるものといえば、「恵方巻」です。恵方巻とは、その年の「福」を司る神様がいる方角を向いて、切り分けずに無言で食べると縁起が良いとされている巻き寿司のことです。

【一般的な恵方巻の具材の意味】

- ・かんぴょう：細くて長いので「長寿祈願」「縁結び」
- ・しいたけ煮：陣笠に似ているので「身を守る」
- ・卵焼き：黄金色で「金運上昇」
- ・きゅうり：きゅうりの名から「九の利を得る」
- ・海老：腰が曲がるまで「長生き」

