



2月 給食だより 献立表



令和6年度2月発行 第三吉備こども園

2月は暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。病気に負けず元気に過ごすためには食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。毎年恒例の節分給食には「鬼の子ランチ」が登場します。



2月「節分の日」

節分の過ごし方といえば、やはり「豆まき」ですよね。元々「豆」は「魔を滅する」という意味の「魔滅」という漢字があてられることもあり、鬼を追い払うことができるとされていました。そのため、「豆まき」は、厄を追い払うために行われます。

寒い季節の汁物のススメ

寒い時期にはあたたかい飲み物やスープがぴったりですね。消化酵素の働きを促進して吸収・消化を助ける他、のど越しも良く体を芯からぽかぽかにしてくれます。具たくさんにして片栗粉でとろみをつけると冷めにくくなります。他にも生姜の搾り汁やごま油を数滴加えるなど、風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。



●○●大豆料理について●○●

大豆は生のまま食べると消化不良を起こすので、必ず加熱してから食べます。特に料理に幅広く利用できるのは「黄大豆」です。給食でも様々な料理に使用しています。例えば、ポークビーンズ、大豆入りカレーライス、五目あえなどです。

また、お正月のおせち料理に欠かせない黒豆は「黒大豆」を使用します。

「青大豆」は、一般的にうぐいすもちのきなこに使用される事が多いようです。



▼△骨を丈夫にするには？△▼

健康的な身体づくりの為には、骨を丈夫にすることが大切です。そのために重要な栄養素は、ご存じの通り「カルシウム」です。特に成長期の子どもには、牛乳や小魚、チーズ、ヨーグルトといった乳製品は欠かせません。また日光を浴びるとカルシウムの吸収率を高めるビタミンDが皮膚でつくられます。反対に加工品の摂取が増えると、「リン」の過剰摂取によりカルシウムの吸収が妨げられ、骨を弱くする原因となります。この機会に、ご家庭でも食生活の見直しを行っててください。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1 15	土	牛菓 乳子	八宝めん 焼きポテト 果物		牛菓 乳子	469.5 (451.6)
3	月	牛菓 乳子	★節分献立★ 鬼の子ランチ 鶏ささみの金棒焼き 黄にらのすまし汁 果物		牛菓 乳子	599.9 (512.9)
17	月	牛菓 乳子	★絵本献立★ カレー コールスローサラダ 果物		牛菓 乳子	494.0 (446.0)
4 18	火	牛菓 乳子	納豆丼 青菜のごまあえ 果物		牛菓 乳子	591.4 (497.9)
5 19	水	牛菓 乳子	いも煮 手作りふりかけ 菜の花のおかかあえ	果物	牛菓 乳子	608.5 (536.1)
6 20	木	牛菓 乳子	鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え すまし汁		牛菓 乳子	653.7 (519.2)
7	金	牛菓 乳子	厚揚げのカレー煮 大根の甘酢あえ 果物		牛菓 乳子	632.4 (531.0)
21	金	牛菓 乳子	鮭のちゃんちゃん焼き 刻み昆布のおかか煮 のっぺい汁		牛菓 乳子	569.4 (476.9)
8 22	土	牛菓 乳子	五目うどん 小松菜の和え物 果物		牛菓 乳子	490.7 (470.7)
10	月	牛菓 乳子	白菜のクリームシチュー グリーンサラダ 果物		牛菓 乳子	612.3 (513.2)
25	火	牛菓 乳子	筑前煮 白菜のごまあえ 果物		牛菓 乳子	599.7 (504.5)
12 26	水	牛菓 乳子	マーボー大根 ナムル 焼きししゃも		牛菓 乳子	567.2 (453.8)
13 27	木	牛菓 乳子	テンペ入りかきあげ 土佐酢あえ 果物	ちりめん ごはん	牛菓 乳子	601.0 (513.2)
14 28	金	牛菓 乳子	魚の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁		牛菓 乳子	651.3 (542.4)