



# 2月の給食こんだて

## 〈目標〉風邪に負けない元気な子ども

<p>「鬼は〜外！福は〜内！」。子ども達の元気な掛け声が聞こえる節分。 旧暦の大晦日である2月3日に前年の厄を払い、福を呼び寄せる行事です。豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、魔を滅する力があると考えられていたためだそうです。炒って魔を払った大豆は、「福豆」と呼ばれ、年の数だけ福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。 「いただきます、ごちそうさま」より。</p>			
<p>1 (金) 豆まき おにっこハンバーグ 野菜の付合せ 青菜の味噌汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 アンパンマンの ひとくちビスケット</p>	<p>2 (土) サーモンの コーンマヨ焼き おひたし キャベツの味噌汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ハッピーターン</p>	<p>4 (月) 野菜シチュー コーンサラダ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ココナッツサブレ</p>	<p>5 (火) たらの野菜あんかけ もやしサラダ じゃが芋の味噌汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 じゃこせんべい</p>
<p>11 (月) 建国記念の日 ポークカレー サラスパサラダ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 おにぎりせん</p>	<p>12 (火) 豚肉の チーズロール ごま酢和え 豆腐の味噌汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ばかうけ (青のり)</p>	<p>13 (水) 照り焼きトースト ヘルシーサラダ ジュリエンスープ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 かあさんケット</p>	<p>14 (木) さんまフライ キャベツサラダ なめこの味噌汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ビスコ</p>
<p>18 (月) キーマカレー コールスロー サラダ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 しるこサンド</p>	<p>15 (金) かまくらあそび さばの味噌煮 おひたし えのきの味噌汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 黒糖ケーキ</p>	<p>16 (土) 鶏肉のピザ焼き 水菜サラダ 白菜の味噌汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 アンパンマンの お野菜せんべい</p>	<p>17 (日) 肉団子スープ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 しまじろう ビスケット</p>
<p>25 (月) 南瓜シチュー ツナサラダ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい</p>	<p>21 (木) もちつき大会 豚肉の煮込み おひたし 油揚げの味噌汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 揚げ一番</p>	<p>20 (水) 誕生会 焼きそば 野菜スティック 卵スープ フルーツ 〈おやつ〉 お茶 手作りケーキ</p>	<p>22 (金) サーモンの甘塩焼き おひたし 切り干し大根の煮物 けんちん汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 たべっこおやさい</p>
<p>26 (火) さばのさっぱり煮付け おひたし さつま汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>23 (土) 4歳児試食会 つくねの照り焼き グリーンサラダ わかめの味噌汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ぱりんこ</p>	<p>27 (水) 親子丼 青菜のごま和え 豆腐の味噌汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ハッピーターン</p>	<p>28 (木) 鶏肉のはちみつ レモン醤油揚げ 温野菜 えのきの味噌汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 白い風船</p>

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。  
★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。  
★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。  
(🍳)のマークは、卵を除去します (つなぎは、水溶き小麦粉で代替えます)。  
(🥛)のマークは、乳製品を除去します (牛乳・ミルクココアは麦茶で代用) します。  
※3歳以上児組・・・3/1 (金) は、ごはんは入りません。



# 給食だより

暦の上では春ですが、寒さはまだまだ続き、体調を崩しやすい時期です。風邪は私たちがもっともかかりやすい病気で、昔から「風邪は万病のもと」と言われています。栄養は、バランスのとれた食事を1日3回プラスおやつでしっかりとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけることが大切です。免疫力や抵抗力をアップさせ、風邪に負けない体を作りましょう！

## ☆ さくら組保育参加 ☆



保育参加へのたくさんのご参加ありがとうございました。メニューは子ども達に大人気の味噌カツ！お家の方からも「美味しい」というご感想をたくさんいただき励みになりました！もうすぐ1年生になるさくら組さん！園での生活も残り少なくなってきましたが、毎日の給食を楽しんでもらえるように頑張っていきたいと思っております☆

## 手軽な鍋料理で団らんを

寒い季節に食べるものといえば、鍋料理があります。一度にたんぱく質とたっぷりの野菜がとれるうえ、具材を入れてグツグツ煮るだけという手軽さも便利です。園でのお迎えをすませ、帰宅してほろほろと夕飯を作るのは大変ですが、鍋料理は具材を準備しておけばさっと作れます。鍋を囲むことで、親子の楽しいひと時を過ごせるでしょう。

**「三角食べ」をしていますか？**  
ごはん→おかず→ごはん→  
味噌汁…と、ごはんとおかず・味噌汁を交互に食べる「三角食べ」。薄い味と濃い味のものを順番に口に入れることで自然と味を調整したり、味の幅を広げたりすることができます。この三角食べは、ごはん食の基本の食べ方であり、日本人の繊細な味覚に合った食べ方でもあります。ご家庭でも三角食べを意識してみてください。  
「いただきます、ごちそうさま」より。

**栄養バランスのとれた食事**  
風邪予防には、栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。主食・主菜・副菜・汁物を揃えることで、1回の食事バランスを整えることができます。魚・肉・卵などの主菜、野菜・果物などの副菜は、たくさんの食品を使うことで、不足する栄養を補い合うことができます。どんぶりや、麺類を食べるときは、副菜を添えましょう。  
「いただきます、ごちそうさま」より。