2月の献立

〈目標〉風邪に負けない元気な子ども

	1（火） かじきまぐろの ケチャップあえ おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 黒糖ケーキ	2（水） チャーハン 華風あえ はくさいのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ぽたぽた焼き	3（木） 肉だんご かぶのサラダ わかめのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ミレービスケット	4（金） たらのオーブン焼き ほうれん草の コーンあえ えのきのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 白あんドーナツ	5（土） 鶏肉の照り焼き ツナあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 白い風船
7（月） 鶏のから揚げ はくさいと りんごのサラダ なめこのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ビスコ（いちご）	8（火） さばのさっぱり煮 ごまあえ すまし汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 二色どら焼き	9（水） バーガーサンド イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 カルシウムせんべい	10（木） 焼き肉 春雨サラダ だいこんのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 雪の宿（黒糖ミルク）	11（金） **建国記念の日**	12（土） 肉じゃが おひたし わかめのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 揚げ一番
14（月） ハヤシライス コールスロー サラダ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 手作りおやつ	15（火） ほっけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 アンパンマンビスケット	16（水）**誕生会** そぼろ丼 おひたし えのきのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ お茶 プチケーキ	17（木）おにぎり day タンドリーチキン やさいのマヨあえ はくさいのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ ミルクココア 源氏パイ	18（金） サーモンの レモン醤油揚げ 千草あえ もやしのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 黒糖ケーキ	19（土） 豚肉のしょうが焼き ナムル なめこのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ（ごま）
21（月） 豚肉の煮込み ホットサラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 玄米小丸	22（火） 白身魚の やさいあんかけ だいこんサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 白あんドーナツ	23（水） 天皇誕生日	24（木） つくねの照り焼き おかかあえ わかめのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 星たべよ	25（金） かじきまぐろの ピカタ おひたし じゃがいものみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 二色どら焼き	26（土） 鶏肉のごまみそ焼き ゆでやさい もやしのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 雪の宿
28（月） ポークカレー かみかみあえ フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 アンパンマンビスケット	3/1（火） さばのみそ煮 ごまあえ だいこんのみそ汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 黒糖ケーキ	冷え込みが厳しくなって、空気が乾燥する冬は感染症が流行する季節です。予防には手洗いやうがいはもちろん、バランスの良い食事をとることが大切です。ビタミンが豊富なほうれん草やブロッコリー、ポリフェノールが豊富なりんごなど、ウイルスに対する免疫力を高めるといわれる食材を取り入れながら、この季節を乗り切りましょう。			

★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・甲殻類です。
（　）のマークは、卵を除去します。
（　）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）
（　）のマークは甲殻類を除去します。

給食だより

「鬼は外！福は内！」米とともに日本の食生活に欠かせないのが大豆。昔から魔除けの力があるとされ、節分には炒った大豆を用います。暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養豊富な大豆を食べて寒さに負けずにまめに過ごしましょう。

すごいぞ！大豆のチカラ

もっと知りたい大豆の世界!!

煮豆、豆腐、きな粉、みそなど、様々な形で食卓にのぼる大豆。貴重な栄養源として、古くから日本人の健康を支えてきました。加工品を含めた大豆の魅力は、日本の食文化とともに広まり、世界でも注目されています。

今月は節分にちなんで、【畑の肉】といわれるほど栄養価が高く、様々な食品に加工されている【大豆のチカラ】を活用するべく、大豆特集号です！

芽を出すための栄養がぎっしり！

植物ながら、たんぱく質が豊富で、必須アミノ酸をはじめとする人間の体を作るために必要な 20種類のアミノ酸のすべてを含んでいます。他にも脂質・糖質といった三大栄養素をはじめ、カリウム・カルシウム・鉄分などのミネラル、食物繊維などもたっぷり入っています。小さな大豆一粒のチカラは偉大です！

たんぱく質…体の成長や、体力づくり、免疫力アップのために欠かせない栄養素
大豆たんぱく質は様々な加工品からも摂ることができ、消化吸収率が良く、コレステロール・体脂肪を下げ、血圧が上昇するのを抑える
大豆イソフラボン…女性ホルモンに近い働きをするポリフェノールの一種
大豆サポニン…抗酸化作用があり、動脈硬化を予防し、心筋梗塞や脳梗塞の予防にも役立つ
オリゴ糖…腸内細菌の中の善玉菌のえさとなって、便性改善につながる

風邪やコロナなどの感染症に強い体を作ります！

大豆のマメ知識

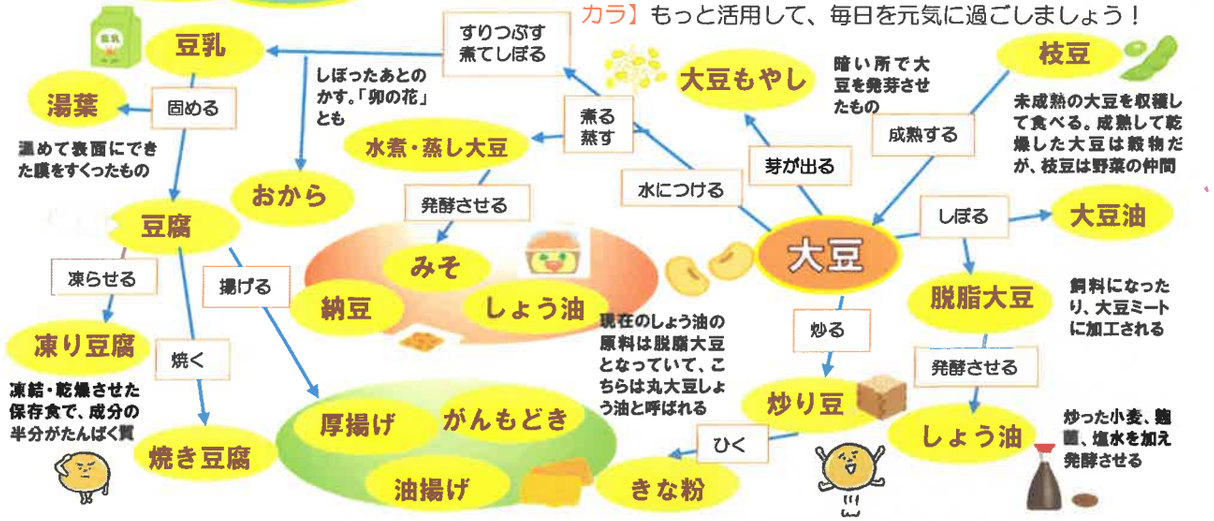
国産大豆の表示
加工品に国産大豆使用と表示されているのは、使用割合が100%のものだけです。100%でない場合は国産大豆50%使用というように割合を表示することになっています。

名前の由来
大いなる豆ということで、大豆と呼ばれるようになったとされています。

ほとんどが輸入!?
大豆の国内自給率はわずか6%（平成30年度）輸入先はアメリカが約7割で輸入された大豆は食用のほか、多くが製油用に使われています。国内では北海道、宮城県などで多く栽培され、国産品はほぼ食品用です。

大豆のいろいろ変身術

様々な食品に加工できるのも大豆の大きな特徴と魅力。そのほとんどが、ふだんからみなさんがよく食べていて、給食でも常に登場している食品です。そんな身近な【大豆のチカラ】もっと活用して、毎日を元気に過ごしましょう！



発行日 令和４年２月１日　明照保育園