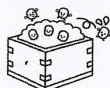


2月の給食だよ！



「節分」の豆まき

鬼は外！ 福は内！



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。

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	木	いわしのかば ^や 焼き ^{だいこん} 大根サラダ じゃがいも ^ふ と麩のみそ汁 ^{恵万} 恵万ロールサンド	316kcal 20.6g 13.9g 309 mg 1.8g	緑黄色 野菜	おひたし
2	金	【完全給食 〆】豆まき集会 大豆 ^{だいず} 入り ^い けん ^い かー ^い キャベ ^い ツ ^い の ^い サラダ ^い ヨーグルト		魚	はんぺん 焼き
5	月	まつたけ ^や 松風 ^い 焼き ^い ひじき ^い 煮 ^い 白菜 ^{はくさい} スープ ^い おにぎり	227kcal 14.9g 12.0g 213 mg 1.4g	芋	肉じゃが
6	火	コーン ^あ さつま ^い 揚げ ^い カレー ^い もやし ^い 里芋 ^{さといも} のみそ汁 ^い おせんべい	235kcal 17.6g 7.9g 298 mg 1.4g	海藻	ひじき煮
7	水	ワンタン ^い スープ ^い くだもの ^い ほうれん ^い そう ^い の ^い のり ^い 酢 ^い あえ ^い きなこ^い蒸し^いパン^い	212kcal 11.9g 7.5g 178 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ
8	木	さけ ^い 鮭 ^い の ^い ねぎ ^い みそ ^い 焼き ^い 野菜 ^い きん ^い ぴら ^い すまし ^い 汁 ^い しらす^いトースト^い	224kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
9	金	にく ^い 肉 ^い だん ^い ご ^い と ^い 春雨 ^い のスー ^い プ ^い くだもの ^い じゃこ ^い おひ ^い たし ^い マカロ^いニナ^いポリ^いタン^い	203kcal 12.4g 9.2g 183 mg 1.0g	卵	チーズ入 ^い り オムレツ ^い
13	火	ツナ ^い ポテ ^い ト ^い つけあ ^い わせ ^い コンソ ^い メ ^い スー ^い プ ^い おにぎり	♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡		
14	水	オー ^い プ ^い ン ^い オム ^い レツ ^い ブロ ^い ッ ^い コ ^い リ ^い ー ^い かぼ ^い ちゃ ^い スー ^い プ ^い くだもの ^い ココ^いア^いク^いキ^いー^い	308kcal 13.0g 15.4g 183 mg 1.8g	大豆 製品	湯豆腐
15	木	ごも ^い く ^い に ^い 五 ^い 目 ^い 煮 ^い くだもの ^い かき ^い た ^い ま ^い み ^い そ ^い 汁 ^い この^いや^いお^い好^いみ^い焼^いき^い	255kcal 19.4g 6.6g 339 mg 1.9g	淡色 野菜	ポトフ

〇〇〇 食事のマナー 〇〇〇



子どもたちが、食事中じっとしていない、食べ物を口の中いっぱいにほおぼしてしまう、料理をこぼす、お茶碗やスプーン、お箸が上手に持てない等、食事のマナーに関する困りごとはよく聞かれます。

毎日の食事の中で繰り返し練習することにより、年齢に応じて段々と習得できるようになっていきます。

食事のマナーが良い姿は気持ちが良いものです。

まずはお家の方が食事のマナーを意識して実践し、子どもたちに根気強く、伝えていきましょう。

今月のえちゴンのばくもぐランチは「青菜のごま炒め」です。旬のオータムボエムを使用予定です。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。

※食材の納品状況によっては「チンゲン菜」で代用する場合があります。

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
16	金	①いい歯・食育の日 かみかみバーグ 昆布和え チンゲン菜のみそ汁 バナナケーキ	228kcal 14.5g 11.7g 214 mg 1.8g	芋	里芋煮
19	月	②えちゴンのばくもぐランチ 鶏肉のれんげし 焼き わかめのみそ汁 青菜のごま炒め りんご	222kcal 16.1g 9.5g 188 mg 2.1g	魚	魚の ホイル焼き
20	火	ミートソース くだもの たまご 卵 スープ お麩ラスク	302kcal 17.4g 7.9g 279 mg 2.2g	大豆 製品	納豆あえ
21	水	【完全給食】☆誕生会☆ ブリかつ丼 ゆかりあえ わかめスープ ミニゼリー ビスケット		肉	鶏の からあげ
22	木	マーボー豆腐 すまし汁 チーズ おにぎり	269kcal 18.2g 12.1g 289 mg 1.8g	緑黄色 野菜	かぼちゃサラ ダ
26	月	ポークビーンズ はくさい 白菜と油揚げのみそ汁 みかん	242kcal 14.4g 7.4g 184 mg 1.5g	卵	目玉焼き
27	火	ぶたにく 豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮 さつまいものみそ汁 コーンマカロン	234kcal 18.7g 5.9g 330 mg 1.6g	淡色 野菜	コールスロー サラダ
28	水	キャベツメンチ つけあわせ なめこ汁 ハムチーズ蒸しパン	262kcal 12.9g 16.0g 159 mg 0.6g	魚	シーフード グラタン
29	木	さば 鯖のカレームニエル すまし汁 根菜のうま煮 おにぎり	261kcal 20.6g 7.3g 279 mg 2.1g	肉	そぼろ丼

＊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。おやつは口で囲んで記載しています。