

2月



しょくじだよ

2月給食・おやつ予定献立 さとがた保育園

月	火	水	木	金	土
			1日 ごはん いわしのかば焼き 納豆サラダ みそ汁 恵方巻 お茶		
4日 ごはん 豚肉のすき焼き煮 甘酢和え みそ汁 にんじんポッキー 牛乳	5日 パン スティックコロック コールスローサラダ 豆苗スープ ジャガ丸くん 牛乳	6日 豚のブルコギ丼 五目煮豆 おかか和え すまし汁 黒糖スコーン 牛乳	7日 かきたまうどん おから煮 磯香和え 菜飯おにぎり お茶	8日 ごはん 魚の甘辛煮 もやしナムル みそ汁 おとうふケーキ 牛乳	9日 カレーピラフ サラダ
11日 建国記念の日 	12日 パン 豆腐のケチャップ煮 マカロニサラダ 豆乳スープ ジャコクッキー 牛乳	13日 十八穀米ごはん 鶏肉の変わり焼き 春菊の ツナごま和え なめこ汁 ジャがいもパン 牛乳	14日 きのコスパゲティ 元気サラダ オニオンスープ おからショコラ 牛乳	15日 ごはん 魚の梅肉焼き 菜種和え すまし汁 豆乳蒸しパン 牛乳	16日 ひじきごはん ごま和え
18日 パン チーズオムレツ フレンチサラダ ミルクスープ みたらし団子 お茶	19日 ごはん 根菜の厚揚げ炒め ジャコサラダ すまし汁 青のりマカロニあられ 牛乳	20日 カレーライス ネギ卵焼き ハリハリなます ちんすこう 牛乳	21日 焼きうどん まめまめサラダ 豆腐スープ 野菜クラッカー 牛乳	22日 玄米ごはん ぶり大根 ごま和え みそ汁 ヨーグルトケーキ 牛乳	23日 そぼろごはん 春雨サラダ
25日 ごはん 麻婆豆腐 ばんさんすう 中華スープ りんごクッキー 牛乳	26日 パン マカロニグラタン フルーツサラダ ポトフ 焼きおにぎり お茶	27日 わかめごはん 豚肉の生姜焼き ちくわ和え すまし汁 プリン お茶	28日 しょうゆラーメン 高野煮 お浸し ラスク 牛乳		

梅も少しずつ咲き始め、立春とともに春が近づいてきています。1月は今年1年の無病息災を祈っておせちや七草がゆを食べました。食べる前には由来のお話をし、「黒豆食べると元気になるけんたくさん食べよう!」「この葉っぱ(七草)は何ていう名前だろう?」と、それぞれの料理、食材に興味深々の子どもたちでした。

2月も節分や雪遊びなど楽しい行事がたくさんあります。季節の変わり目は体調も崩しやすいので毎日の食事で栄養のあるものを食べ、生活リズムを整えて元気に春を迎えましょう。



節分

○豆まき○



煎った豆をまく「豆まき」は病気や災いを鬼に見立てて追い払う行事です。生の豆をまくと芽が出て縁起が悪いとされるため、必ず煎った豆を使います。保育園の節分会でも大きな声で「鬼は外! 福は内!」と叫んで怖い鬼を追い払います。お家の鬼も家族みんなで大きな声で追い払いましょう。

○恵方巻○

恵方は年の神様がいらっしゃる方向のことをいいます。恵方に向けておしゃべりをせず丸ごと食べるとその1年いいことがあると言われています。今年の恵方は東北東です。

チョコレートのお話

2月14日はバレンタインデーです。スーパーにもチョコレートを中心に様々なお菓子が並んでいます。

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れた時に食べるのにおすすめです。しかしカフェインが入っているので3歳以上になってから食べましょう。また脂肪や糖分が多いのでお腹いっぱいになり、食事食べにくくなります。食べる時には量を決めて、食べた後は歯磨きやうがいをするよう約束をしてから食べましょう。

大豆パワーを食べよう

2月は寒さも厳しく、味噌を仕込むのに適した時期です。また節分もあり、子どもにとってはいつもよりも大豆が身近に感じることが出来ます。

大豆は「畑のお肉」と言われるほど低脂肪で、良質なたんぱく質が豊富です。柔らかくするために水に浸けておくなど調理に手間がかかると思われがちですが、手軽に使える大豆から作られる加工食品はたくさんあります。

大豆の仲間

大豆製品は栄養価が高いだけでなく、大豆より消化が良いので子どもにおすすめです。毎日1品は大豆・大豆製品を食べることを目標にしましょう。

