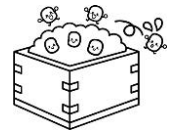


2月の給食だよ！



「節分」の豆まき

冬から春への節目となる日として2月2日は節分、翌日の3日は春の始まりの日で立春です。

鬼は外！

福は内！



昔の日本では季節の変わり目に災い、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イ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、ヒイ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
3	月	いわしのかば ^や 焼き すまし汁 ^{じる} ゆかりあえ ぎゅうにゅう 牛 乳	261kcal 15.8g 15.1g 222 mg 1.4g	卵	スクランブルエッグ
4	火	まつかぜ ^や 松風焼き ひじきサラダ はくさい ^{はくさい} 白菜スープ ミルク	261kcal 18.6g 12.6g 346 mg 1.7g	緑黄色 野菜	ミネストローネ
5	水	スパゲティのケチャップ ^に 煮 くだもの たまご ^{たまご} 卵スープ ぎゅうにゅう 牛 乳	307kcal 14.0g 12.5g 175 mg 2.0g	大豆 製品	湯豆腐
6	木	コーンさつま揚げ ^あ カレーもやし さといも ^{さといも} と野菜のみそ汁 ^{しる} ミルク	235kcal 17.6g 7.9g 298 mg 1.4g	海藻	わかめのみそ汁
7	金	肉だんごと春雨のスープ ^{はるさめ} くだもの じゃこおひたし ぎゅうにゅう 牛 乳	215kcal 12.7g 9.3g 184 mg 1.0g	芋	肉じゃが
10	月	オープンオムレツ くだもの かぼちゃスープ ぎゅうにゅう 牛 乳	270kcal 13.5g 12.6g 189 mg 1.6g	魚	はんぺん焼き
12	水	【完全給食】 まめ ^{まめ} 豆ドライカレー キャベツサラダ ヨーグ ^{いんりょう} 乳飲料		卵	茶碗蒸し
13	木	さけ ^{さけ} 鮭のみそマヨ焼き ^や 野菜きんぴら ^{やさい} すまし汁 ^{じる} ぎゅうにゅう 牛 乳	244kcal 17.3g 12.1g 177 mg 1.5g	肉	鶏のから揚げ
14	金	ごもく ^{ごもく} に五目煮 くだもの さつまいものみそ汁 ^{しる} ミルク	257kcal 17.3g 6.1g 324 mg 1.6g	淡色 野菜	ポトフ



〇●〇 大豆について 〇●〇

◎良質な植物性たんぱく質を含んでいることから、“畑の肉”といわれており、成長期に欠かせないカルシウム、鉄分、おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。

しかし、子どもの窒息・誤飲事故防止として、2021年1月、消費者庁が「硬い豆やナッツ類は5歳以下のこどもには食べさせないで」と呼びかけました。炒り豆などはかみ砕きにくく、誤嚥した時に水分を含んで膨張してしまう恐れがあるため避けることが賢明です。

保育園では安全に食べられるように大豆の水煮やゆで大豆を利用し、小さい年齢のお子さんには少しつぶしてから提供しています。

ご家庭で食べるときも誤嚥に注意して与えましょう。

今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ポカポカちゃんこ汁」です。

鶏肉の団子に豆腐や野菜、きのこ類がたっぷり入ったみそ仕立てのお汁です。汁物は寒い季節には体の中から温まり、風邪予防にもなります。

お汁に少量のしょうが汁を加えるとさらに体がポカポカ温まりますので、ご家庭でぜひお試しください。

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
17	月	とりにく や 鶏肉の丸ツツ 焼き 青菜のごま炒め わかめのみそ汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳	222kcal 16.1g 9.5g 188 mg 2.1g	大豆製品	納豆あえ
18	火	◎いい歯・食育の日 あつあ 厚揚げのそぼろ煮 に あぶらあ 油揚げのみそ汁 しる くだもの ミルク	277kcal 17.0g 9.0g 328 mg 1.5g	海藻	昆布和え
19	水	◎えちゴンのぱくもぐランチ ポカポカちゃんこ汁 じる チーズ ポテトサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	261kcal 13.6g 16.1g 220 mg 1.3g	緑黄色野菜	おひたし
20	木	しろみざかな 白身魚のがーリック風味揚げ ふうみあ コンソメスープ おひたし ミルク	295kcal 20.6g 12.3g 415 mg 1.9g	卵	目玉焼き
21	金	メンチカツ くだもの なめこ汁 じる ぎゅうにゅう 牛乳	324kcal 15.5g 17.0g 193 mg 1.3g	魚	ぶりの照り焼き
25	火	ワンタンスープ くだもの ほうれんそうののり酢あえ す ぎゅうにゅう 牛乳	212kcal 11.9g 7.5g 178 mg 1.4g	芋	里芋煮
26	水	さば 鯖のクリームコイル こんさい に すまし汁 じる 根菜のうま煮 ミルク	266kcal 20.7g 7.3g 280 mg 2.1g	淡色野菜	野菜炒め
27	木	ツナポテト ブロッコリーサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳	234kcal 12.1g 12.7g 231 mg 2.0g	肉	ハンバーグ
28	金	いりどり くだもの あぶらあ みすな しる 油揚げと水菜のみそ汁 ミルク	236kcal 17.2g 3.8g 298 mg 1.8g	海藻	ひじき煮

❖ 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。

柏崎市子ども未来部 保育課