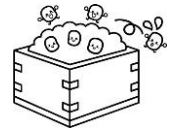


# 2月の給食だよ！



## 「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
1	木	ポ-ド-ズ みそ汁 牛乳 手作りしらすト-スト	242kcal 14.4g 7.4g 184 mg 1.5g	卵	目玉焼き
2	金	いわしのかば焼き 大根サダ みそ汁 加比-ス 菓子	316kcal 20.6g 13.9g 309 mg 1.8g	緑黄色野菜	おひたし
5	月	まつかぜや 松風焼き おかかあえ 白菜ス-プ 牛乳 手作りマー-カ	227kcal 14.9g 12.0g 213 mg 1.4g	芋	肉じゃが
6	火	コ-ソさつま揚げ 加-もやし みそ汁 ミルク 菓子	235kcal 17.6g 7.9g 298 mg 1.4g	海藻	ひじき煮
7	水	マ-ホ-豆腐 すまし汁 ヨー-ルト	255kcal 19.4g 6.6g 339 mg 1.9g	魚	はんぺん焼き
8	木	ビ-ソッテ- みそ汁 牛乳 手作りクッキー	224kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
9	金	さけのねぎみそ焼き 野菜きんぴら すまし汁 くだもの ミルク クリ-ムソ	203kcal 12.4g 9.2g 183 mg 1.0g	卵	チーズ入りオムレツ
13	火	にくだんご はるさめ 肉団子と春雨のス-プ ゆかりあえ チ-ス 牛乳 手作りおからもち	269kcal 18.2g 12.1g 289 mg 1.8g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
14	水	オ-ソムツ ブ-ソッテ- かぼちゃス-プ ミルク 菓子	308kcal 13.0g 15.4g 183 mg 1.8g	大豆製品	湯豆腐
15	木	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません おに 鬼加- ル-ソヨー-ルトサラダ			プリン

## 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ってしまう、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。

今月のえちゴンのぱくもぐランチは「青菜のごま炒め」です。旬のオータムポ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	<u>◎いい歯・食育の日</u> かみかみバグ <small>こんぶ あ</small> 昆布和え <small>しる</small> みそ汁 ミルク <small>メソパソ</small>	228kcal 14.5g 11.7g 214 mg 1.8g	芋	里芋煮
19	月	<u>◎えちゴンのぱくもぐランチ</u> <small>とりにく</small> 鶏肉のルツ <small>や</small> 焼き <small>あおな</small> 青菜のごま炒め <small>しる</small> みそ汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>てづく</small> 手作り大学芋 <small>だいがくいも</small>	222kcal 16.1g 9.5g 188 mg 2.1g	魚	魚の ホイル焼き
20	火	ミートソースパ <small>たまご</small> ケ ッティ <small>卵</small> スープ <small>くだもの</small> ミルク <small>かし</small> 菓子	302kcal 17.4g 7.9g 279 mg 2.2g	大豆製品	納豆あえ
21	水	<small>こうやとうふ</small> 高野豆腐の <small>たまご</small> 卵 とじ <small>くだもの</small> <small>しる</small> みそ汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>てづく</small> 手作り加まん	241kcal 15.9g 7.0g 215 mg 1.6g	肉	そぼろ丼
22	木	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません ビビンバ <small>どん</small> 丼 <small>い</small> たけのこ入り中華 <small>ちゅうか</small> スープ <small>くだもの</small>			ヨーグルト
26	月	ワタシ <small>ほうれん</small> スープ <small>そう</small> ほうれん草の <small>す</small> のり酢あえ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>てづく</small> 手作りチーズ <small>スコーン</small>	212kcal 11.9g 7.5g 178 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ
27	火	キャベツ <small>ブロッコリー</small> ツメチ <small>みそ汁</small> ミルク <small>かし</small> 菓子	234kcal 18.7g 5.9g 330 mg 1.6g	淡色野菜	コールスロー サラダ
28	水	<small>ぶたにく</small> 豚肉の <small>アップル</small> ツ <small>ツ</small> ヅ <small>ヤー</small> すまし汁 <small>じる</small> <small>きりぼしだいこん</small> 切干大根の <small>ツ</small> づ <small>あえ</small> ミルク <small>メソパソ</small>	262kcal 12.9g 16.0g 159 mg 0.6g	魚	シーフード グラタン
29	木	<small>い</small> 炒りどり <small>みそ汁</small> ヨーグルト	261kcal 20.6g 7.3g 279 mg 2.1g	海藻	わかめの みそ汁

❖ 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。