



# 2月給食だより

輝 保育園



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろんなものを食べるようにしましょう。

## 節分

節分とは豆まきをして鬼（災い・病気など人にとって良くない事）を追い払い、福を呼び込む為の行事です。

節分といえば豆まき、豆まきといえば「大豆」です。年の数だけ大豆を食べると1年間元気に過ごせると言われています。

大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔から色んな食べ物に加工して美味しく食べられてきました。

大豆は小さいけれど「畑のお肉」といわれるくらいたくさんの栄養があります！

## 恵方巻

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。

暦の上で春を迎える節分に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。



毎月19日は食育の日  
旬のお野菜を知って美味しく食べよう！

2月・はくさい



白菜の旬は、11月頃～2月頃といわれています。

ちょうど鍋が美味しい季節で、その頃になると白菜はギュッと結球し甘みを蓄えて美味しいものになります。

白菜を食べ、ビタミンCをたっぷり摂って、ウイルスや細菌に負けない体を作りましょう。

白菜の黒い点は、育っていく中でストレスを受けた時に現れるようです。この黒い斑点や茶色いシミが無く白い部分がみずみずしいものが新鮮な白菜を選ぶポイントです。

## 2月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

								01日(土)		
昼										ビーフカレー バナナ
間										牛乳 お菓子
		03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)	08日(土)			
昼	豚肉の生姜焼き かみかみサラダ 味噌汁 バナナ	筑前煮 もやしのナムル 味噌汁	ポークカレー ツナサラダ オレンジ	魚のすり身のピカタ風 小松菜サラダ コンソメスープ	鶏肉のおろし煮 スパゲティサラダ 味噌汁	キーマカレー バナナ				
間	スキム牛乳 ふかし芋	牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	麦茶 やきそば	スキム牛乳 ツナサンド	牛乳 お菓子				
		10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)			
昼	チーズオムレツ 和風サラダ 味噌汁			中華丼 もやしとひじきの胡麻和え 味噌汁 りんご	タンドリーチキン 白菜の胡麻和え 味噌汁	マーボー豆腐 ハンサンスープ 中華スープ オレンジ	びっくりカレー バナナ			
間	牛乳 さつま芋スティック			牛乳 オレンジゼリー おかし	麦茶 おにぎり 儀助豆	スキム牛乳 きなこトースト	牛乳 お菓子			
		17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)			
昼	鯖の味噌煮 フロッコリーの胡麻和え けんちん汁 オレンジ	鶏のマールド 焼き ごぼう炒り煮 味噌汁	チキンカレー ひじきサラダ バナナ	家常豆腐 中華風の酢の物 すまし汁	ハンバーグ もりもりサラダ ミネストローネ	ポークカレー バナナ				
間	牛乳 人参ケーキ	麦茶 お好み焼き	スキム牛乳 大学芋	スキム牛乳 ラスク	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子				
		24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)			
昼										キーマカレー バナナ
間										牛乳 お菓子
昼	鯖の塩焼き マゼドアンサラダ わかめスープ	親子丼 キャベツの胡麻和え 味噌汁 バナナ	厚揚げのそぼろ煮 チーズサラダ 中華スープ	肉じゃが 卵とわかめの酢の物 味噌汁 りんご	キーマカレー バナナ					
間	牛乳 ピザトースト	スキム牛乳 かりんとう	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 いちごマーブルケーキ	牛乳 お菓子					