

2月給食だより

輝 保育園



寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる 2 月です。2 月は節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



2 月 3 日は節分

旬の食材

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。

大豆（乾燥）の約 30% はたんぱく質です。

また大豆には、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミン E、ビタミン B1、葉酸など様々な栄養素が含まれています。



芽キャベツ

芽キャベツはキャベツの子どもではありません。ブロッコリー、カリフラワー、キャベツと同じ品種です。ビタミン C が多く含まれています。



カリフラワー

大きく育った花のつぼみ、花蕾（からい）を食べるカリフラワー。花野菜とも呼ばれます。



さわら

ビタミン類が豊富で、DHA はさんまや、いわしよりも多く含まれています。西京焼きやムニエル等の調理によく合う魚です。



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 (火)	02日 (水)	03日 (木)	04日 (金)	05日 (土)	
昼		筑前煮 もやしのナムル 味噌汁	ボークカレー ツナサラダ みかん	魚のゴマ味噌焼き かみかみサラダ コンソメスープ	根菜ハンバーグ チーズサラダ 味噌汁	ビーフカレー バナナ	
間		スキム牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	牛乳 鬼さんケーキ	スキム牛乳 チョコサンド	牛乳 お菓子	
		07日 (月)	08日 (火)	09日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	
昼		魚のオーロラソース焼き もやしとひじきの胡麻和え 味噌汁	タンドリーチキン コールスローサラダ 味噌汁 オレンジ	クリームシチュー 和風サラダ りんご	マーボー豆腐 マセドアンサラダ 中華スープ	びっくりカレー バナナ	
間		スキム牛乳 焼きいも	麦茶 鶏ごぼうご飯	牛乳 オレンジゼリー おかし	スキム牛乳 きなこトースト		牛乳 お菓子
		14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	
昼		鯖の味噌煮 ブロッコリーの胡麻和え 豚汁	鶏のマレード焼き ごぼう炒り煮 味噌汁	ハヤシライス ひじきサラダ バナナ	家常豆腐 白菜の和え物 すまし汁 オレンジ	鮭のムニエル もりもりサラダ コーンスープ	チキンカレー バナナ
間		牛乳 人参ケーキ	麦茶 スパゲティナポリタン	スキム牛乳 大学芋	スキム牛乳 ラスク	牛乳 ばななケーキ	牛乳 お菓子
		21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	
昼		五目卵焼き ひじきと大豆の煮物 中華スープ	けんちんうどん きゅうりとじゃこの酢の物 りんご		煮魚 スパゲティサラダ 味噌汁 オレンジ	鶏肉の唐揚げ 小松菜サラダ 味噌汁	キーマカレー バナナ
間		麦茶 ゆかりごはん ごまめ	スキム牛乳 ピザトースト		牛乳 クッキー バナナ	スキム牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
		28日 (月)					
昼		豚肉の生姜焼き ハンサンスー 味噌汁					
間		スキム牛乳 バイクドじゃが					

