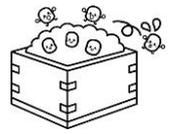


# 2月の給食だよ！



## 「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2日は節分、翌日の3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、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	いわしのかば焼き すまし汁 ゆかりあえ 牛乳 菓子	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 はくさい白菜スープ ひじきサラダ ヨーグルト	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煮 たまご卵スープ に くだもの 牛乳 心しらすトースト	307kcal 14.0g 12.5g 175 mg 2.0g	肉	鶏のから揚げ
6	木	【完全給食カレーの日】※白ごはんはいりません おにかレー 豆サラダ まめ ゼリー		大豆製品	湯豆腐
7	金	にく肉だんと春雨のスープ はるさめ じゃこおひたし 牛乳 心きなこポーロ	215kcal 12.7g 9.3g 184 mg 1.0g	芋	肉じゃが
10	月	<すずめ組リクエスト> チキンカツ おかかチーズあえ コーンスープ ミルク 菓子	324kcal 15.5g 17.0g 193 mg 1.3g	魚	はんぺん焼き
12	水	さけ鮭のみそマヨ焼き や やさい野菜きんぴら すまし汁 牛乳 心ココアフレンチトースト	244kcal 17.3g 12.1g 177 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し
13	木	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません てま手巻きずし(1～2歳：ちらしずし) なっとう 納豆あえ さわにわん 沢煮椀 プリン		海藻	わかめのみそ汁
14	金	ミートローフ なめこ汁 牛乳 心おからのソフトクッキー	270kcal 13.5g 12.6g 189 mg 1.6g	淡色野菜	ポトフ



## ○●○ 大豆について ○●○

◎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。

ご家庭で食べる時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 あおな いた 鶏肉のオレンジ焼き 青菜のごま炒め みそ汁 ミルク 菓子	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 に 厚揚げのそぼろ煮 くだもの みそ汁 牛乳 心きなこ揚げパン	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 ポテトサラダ チーズ 牛乳 心おからもち(1~2歳:いももち)	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 や 白身魚のオーロラ焼き おひたし コンソメスープ ヨーグルト	295kcal 20.6g 12.3g 415 mg 1.9g	卵	目玉焼き
21	金	こもくに 五目煮 くだもの みそ汁 牛乳 心クッキー	257kcal 17.3g 6.1g 324 mg 1.6g	魚	ぶりの照り焼き
25	火	ワンタンスープ のり酢あえ ヨーグルト	212kcal 11.9g 7.5g 178 mg 1.4g	芋	里芋煮
26	水	さば こんさい に 鯖のカレームニエル 根菜のうま煮 すまし汁 牛乳 心きなこ蒸しパン	266kcal 20.7g 7.3g 280 mg 2.1g	淡色野菜	野菜炒め
27	木	いりどり くだもの みそ汁 牛乳 心そぼろパン	236kcal 17.2g 3.8g 298 mg 1.8g	海藻	ひじき煮
28	金	ツナポテト ブロッコリーサラダ わかめスープ ミルク 菓子	234kcal 12.1g 12.7g 231 mg 2.0g	肉	ハンバーグ

※心は手作りおやつです。

◆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