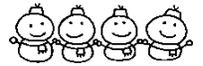




令和5年
2月

きゅうしょくだよい



◎印は手作りおやつ

| 日 | 曜 | 給食 (11:30~) | おやつ (2:30~) | 未満児午前おやつ (9:30~) |
|----|---|--|----------------------------|------------------|
| 1 | 水 | 麦ご飯・鶏肉の甘酢あん・青菜の卵和え・オレンジ・大根のみそ汁 | ・ごまビス ・牛乳 | ・クラッカー ・ミルク |
| 2 | 木 | パン・豆乳鍋風汁・春巻き・ツナポテサラダ | ・チーズあられ ・ミルク | ・ウエハース ・ミルク |
| 3 | 金 | 豆とひじきのご飯・ソーセージとちくわの天ぷら・りんご・冬野菜のみそ汁 | ・節分ボーロ、スティックゼリー ・いちごミルク | ・白せんべい ・牛乳 |
| 4 | 土 | 五目鶏めし・マカロニサラダ・オレンジ・キャベツのみそ汁 | ・サンドクラッカー | ・せんべい |
| 6 | 月 | 鮭チャーハン・チャプチェ風・みかん・玉ねぎと青菜のスープ | ◎豆腐ドーナツ ・牛乳 | ・クラッカー ・ミルク |
| 7 | 火 | 枝豆と塩昆布のごはん・じゃが芋ウインナー天・ささみのごまみそ和え・豆腐のすまし汁 | ・えびせん ・ミルク | ・白せんべい ・牛乳 |
| 8 | 水 | パン・ミンチコロッケ・ツナサラダ・オレンジ・ポパイスープ | ・ビスケット ・ミルク | ・ボーロ ・ミルク |
| 9 | 木 | ナポリタンスパゲティー・カミカミサラダ・バナナ・コーンポテトスープ | ◎お好み焼き | ・ビスコ ・牛乳 |
| 10 | 金 | えびピラフ・卵サラダ・りんご・ポトフ風スープ | ・サッポロポテト ・ココアミルク | ・ウエハース ・ミルク |
| 11 | 土 | 建国記念の日 | | |
| 13 | 月 | 麦ご飯・サバのみそ煮・ひじきの炒め煮・青菜のすまし汁 | ◎卵トースト ・ミルク | ・ビスコ ・牛乳 |
| 14 | 火 | えび天ご飯・彩り金平・白和え・りんご・焼き麩のすまし汁 | ◎ブラウニーケーキ ・牛乳 | ・ボーロ ・ミルク |
| 15 | 水 | 鮭ごまご飯・ポパイサラダ・みかん・けんちんみそ汁 | ◎マカロニグラタン | ・クラッカー ・ミルク |
| 16 | 木 | 菜飯・魚の野菜あんかけ・華風サラダ・とろろ昆布汁 | ・ベジタべる ・ココアミルク | ・ウエハース ・ミルク |
| 17 | 金 | カレーライス・チーズ入り野菜サラダ・りんご | ・おととと ・牛乳 | ・白せんべい ・牛乳 |
| 18 | 土 | しょうゆスパゲティー・オレンジ・麩と青菜のスープ | | ・せんべい |
| 20 | 月 | 麦ご飯・マーボー豆腐・グリーンサラダ・みかん・オニオンスープ | ◎スコーン ・牛乳 | ・クラッカー ・ミルク |
| 21 | 火 | パン・豆腐ハンバーグ・りんごサラダ・大根のハヤシチュー | ◎ぼたぼた焼き | ・白せんべい ・牛乳 |
| 22 | 水 | いなり寿司・かき揚げうどん・オレンジ・ブロッコリーサラダ | ◎イチゴのロールケーキ ・ミルク | ・ボーロ ・ミルク |
| 23 | 木 | 天皇誕生日 | | |
| 24 | 金 | パン・肉団子みそスープ・ポテトのゴマサラダ・バナナ | ◎たぬきおにぎり | ・ウエハース ・ミルク |
| 25 | 土 | そぼろ混ぜご飯・青菜とソーセージのソテー・オレンジ・豆腐とわかめのみそ汁 | ・バウムクーヘン | ・ビスケット |
| 27 | 月 | 麦ご飯・野菜入り納豆・肉じゃが・バナナ・根菜のみそ汁 | ◎きなこサンド ・牛乳 | ・ビスコ ・牛乳 |
| 28 | 火 | 切り干し大根ご飯・お好み揚げ・干キャベツ・りんご・きのこのすまし汁 | ◎さつまいもケーキ ・牛乳 | ・ボーロ ・ミルク |

節分で家族間のコミュニケーションを

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいですね。

ダイズ

大豆は、子どもに必要な栄養素がたっぷりです。

- ・たんぱく質が豊富 大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほどタンパク質が豊富です。肉や魚と同じくらい含まれています。大豆のタンパク質には、コレステロールを下げるはたらきもあります。
- ・ミネラルが豊富 骨や歯の形成に必要なカルシウム、赤血球を作る鉄を含んでいます。むし歯菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンという栄養素も含まれています。
- ・食物繊維が豊富 便通効果のある不溶性と生活習慣病に効果がある水溶性の食物繊維を含んでいます。

咀嚼力(噛む力)を育てましょう

近年は柔らかく食べやすい加工食品が増えていますが、加えてゆっくり食事をする時間も少なく、噛む回数が激減しています。良く噛む事はたくさんの健康効果をもたらします。特に子どもにとって噛むことは、あごの発達を促し歯並びや姿勢を良くするなど一生の健康にも影響します。

2月9日の「カミカミサラダ」の材料は、ツナ缶、キャベツ、きゅうり、にんじんを使用しています。普段使用している食材ですが、茹でる時間やスチームをかける時間を短くすることで、咀嚼を育てるメニューになります。

☆0.1歳児：2/2の春巻きは、シューマイに変更します。
 ☆未満児：2/14のブラウニーケーキは、アーモンドとチョコチップ抜きです。2/20のスコーンは、チョコチップ抜きです。2/28のお好み揚げは、イカの入れないかき揚げに変更します。