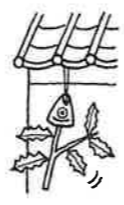




2月こんだてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和5年 2月 愛児園湯田保育所

冬の寒さに負けず元気に過ごしましょう

暦のうえでは立春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節です。空気が乾燥していて感染症などが流行しやすくなります。室内の換気と加湿を心がけてください。風邪などの感染予防のためにも手洗い・うがいを欠かさず、バランスのよい食事と規則正しい生活で体調を整えて元気に過ごしましょう。

行事食 節分

節分にまつわる食べ物

豆 季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。



焼嗅(ヤイカガシ) 戸口にいわしの頭やひいらぎをさします。

いわし いわしの臭みで鬼が近づかないように。

ひいらぎ 葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために。戸口ににんにくや髪の毛をつるす地域もあります。いずれも邪気・疫鬼を追い払うためといわれています。

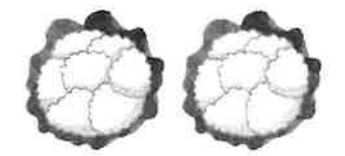


この日に「恵方巻」を吉方、2023年は南南東を向いて食べると縁起がよいとされています。

旬の食材 カリフラワー

カリフラワーの旬は冬場の11月~3月とされています。カリフラワーはキャベツの仲間、食べる部分は花の芽です。カリフラワーと似た野菜にブロッコリーがありますが、ブロッコリーは花芽が発達してつぼみになったものです。カリフラワーは淡色野菜ですが、ビタミンCが豊富です。加熱による損失に強く成分が失われにくい性質があります。サラダや蒸し物、焼き物、揚げ物など幅広い調理方法があります。給食献立にもカリフラワーを取り入れています。

是非、ご家庭でも旬の食材カリフラワーを食べてみて下さいね。



節分

食育

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭でとりたい食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	水	牛乳 りんご	わかめごはん 肉じゃが キャベツのおかかあえ みそ汁	牛こま切 油揚げ 豆腐	米 じゃが芋 こんにゃく	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 白菜 大根 小葱	豆腐ドーナツ	魚介類	
2	木	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク 和風サラダ きのこ入かき卵スープ	豚肉(ヒレ) 水煮大豆 玉葱	ミニクワッサン	ごぼう きゅうり 人参 玉葱 しじみ たら しいたけ しめじ	ヨーグルト バナナ かし	いも類	
3	金	牛乳 かし	大豆ごはん ブロッコリーごまあえ いわしの竜田揚げ 厚揚げのみそ汁	大豆 厚揚げ いわし	米 里芋	ブロッコリー 人参 キャベツ 大根 白菜 しょうが 小葱	いちご かし	肉類	
4 18	土	牛乳 かし	きつねうどん かぼちゃの甘煮 じゃが芋ソテー 果物	油揚げ ベーコン	うどん じゃが芋	かぼちゃ 人参 玉葱 ピーマン えのきたけ 小葱		野菜類	
6 20	月	ヨーグルト かし	パン 里芋の甘煮 スパゲティサラダ かぼちゃスープ 6日鶏肉のクラッカー焼 20日魚のごま焼	シーチキン 卵 ベーコン6日鶏もも肉 20日白身魚	ミニ牛乳パン 里芋 スパゲティ	キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ 玉葱 もやし しいたけ パセリ	りんご かし	豆類 6日種実類	
7	火	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
8	水	牛乳 昆布 かし	しろごはん 魚のみぞれ煮 春雨のあえもの けんちん汁	白身魚/青魚 ロースハム 豆腐	米 春雨 里芋	大根 きゅうり 玉葱 ごぼう 人参 小葱	みかん かし	野菜類	
9	木	牛乳 バナナ	スパゲティナポリタン れんこんキンピラ はなっこりーごまあえ コーンスープ	豚こま切 えび	スパゲティ じゃが芋 こんにゃく	人参 玉葱 しめじ ピーマン キャベツ はなっこりー コーン(粒)	おむすび	豆類 魚介類	
10 24	金	牛乳 かし	根菜カレーライス 白菜とリンゴのサラダ ししゃも 10日ひじきと大豆の煮物 24日ポークビーンズ	牛こま切 ししゃも 水煮大豆 6日油揚げ 24日豚こま切	米 じゃが芋 さつまいも 10日こんにゃく	れんこん 人参 玉葱 白菜 きゅうり りんご 10日ひじき	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	
13 27	月	牛乳 かし	ゆかりごはん ツナ入卵焼 納豆あえ みそ汁	シーチキン 卵 ロースハム 納豆	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 小葱 しめじ 白菜	いちご 昆布 かし	種実類 野菜類	
1 28	火	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏肉のマーマレード焼 けんちん煮 ポテトサラダ ビーンズスープ	鶏もも肉 豆腐 シーチキン 水煮大豆 卵	テーブルロール じゃが芋	大根 きゅうり 玉葱 キャベツ 人参 セロリ	いよかん かし	野菜類	
15	水	牛乳 りんご	親子丼 魚のてりやき 高野豆腐含め煮 キャベツの塩昆布あえ わかめのみそ汁	鶏ももこま切 白身魚 油揚げ 高野豆腐 卵	米 じゃが芋	人参 玉葱 ねぎ キャベツ 白菜 わかめ 小葱	焼き芋 ミニゼリー	野菜類 種実類	
16	木	牛乳 かし	パン ちくわのいそべ揚げ れんこんサラダ キャベツのスープ	ちくわ 卵 シーチキン	まるまるダース じゃが芋	れんこん 人参 玉葱 きゅうり キャベツ もやし パセリ	りんご スルメ かし	肉類	
17	金	牛乳 かし	わかめごはん 大豆の五目煮 豚汁 ミートボール甘煮 切干大根のあえもの	水煮大豆 ミートボール 豚こま切	米 こんにゃく さつまいも じゃが芋	ごぼう きゅうり 人参 玉葱 大根 ほうれん草 れんこん 昆布 小葱	ヨーグルト バナナ かし	魚介類	
21	火	100%ジュース かし	ゆかりごはん 筑前煮 春雨のあえもの 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 ロースハム 白身魚すり身	米 里芋 春雨	人参 ごぼう 大根 れんこん きゅうり 白菜 しめじ 小葱	みかん かし	野菜類	
22	水	牛乳 かし	お楽しみメニュー(げんきくんのリクエストメニュー)						
25	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 しらすあえ 果物	ベーコン えび しらす干し	スパゲティ じゃが芋	人参 玉葱 しめじ ピーマン キャベツ えのきたけ		豆類 野菜類	

3月で「げんきくん」は保育所での給食が最後になります。そこでもう一度食べてみたい料理名をあげてもらい、2・3月でできる限り取り入れます。太字がリクエストメニューです。