

2月の食育だより

- ★今月のテーマ
- ・寒さに負けない元気な体
- ★今月の目標
- ・何でも食べて体力をつける
 - ・元気な体

2月は1年のうちで最も寒い時期です。お天気のよい日は外で元気良く遊び、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。冬になると、空気が乾燥して風邪をひきやすくなります。冬を旬とする根菜野菜は、温性の食べ物とされ、体を温めると言われています。白菜・大根・ごぼうなど旬のものをたくさん使った鍋料理や、煮込み料理で体を温め、毎日の食事をしっかり摂って寒さに負けない体力づくりをしましょう。

旬の食材

だいこん、しゅんぎく、かぶ、ブロッコリー、こまつな、わかめ、たら、いちご、りんご、みかん

※冬は野菜の甘みが増し、栄養満点。魚介も油がのっておいしい季節です。

大豆のパワー

2月3日は節分の日。大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は、野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。

**根も葉も栄養が豊富
今が旬のだいこん**

1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。だいこんの根の部分は、でんぶんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も棄てずに調理して食べましょう。

手作りパンの日♪みんな大好きな、あんパンを作りました！



保育園の畑でとれた大根を使って、切り干し大根を作りました！美味しいな〜◎



2月の給食献立表

令和5年2月1日発行
田原児童園

| 曜日 | 行事 | 朝のおやつ (牛乳が付きます) | お昼 (未満児は白御飯が付きます) | おやつ (未満児はスキムミルクが牛乳になります) |
|------|----------------|--------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1 水 | 体育教室 | おにぎり | クリームシチュー 竹輪の磯辺揚げ | ★みたらし団子 スキムミルク |
| 2 木 | 身体測定 | ビスケット | 肉じゃが 酢の物 | ★コーンフレーク和え スキムミルク |
| 3 金 | | バナナ | 鶏のつくね焼き 三色炒め | ★アメリカンドッグ 牛乳 |
| 4 土 | | ウエハース | ポークカレー ゆで卵・牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 6 月 | | せんべい | 魚のチーズフライ 野菜炒め | ★芋蒸しパン 牛乳 |
| 7 火 | おにぎりデー | バナナ | ハンバーグ ごまねーず和え・ゼリー | ★フルーツサンド 牛乳 |
| 8 水 | | おにぎり | 団子汁 蓮根の金平 | ★チョコクッキー スキムミルク |
| 9 木 | | ウエハース | 麻婆豆腐 春雨の五目炒め | ★ミックスゼリー 牛乳 |
| 10 金 | そろばん教室 | おにぎり | チキン南蛮 菜焼き | ★パウンドケーキ スキムミルク |
| 11 土 | 《建国記念の日》 | | | |
| 13 月 | | せんべい | 魚の唐揚げ ピーナッツ和え | ★バナナケーキ スキムミルク |
| 14 火 | | おにぎり | チキンカレー カリカリサラダ | ヨーグルト ウエハース・牛乳 |
| 15 水 | | バナナ | オランダ風煮 ジャコ入りサラダ | ★ココア蒸しパン スキムミルク |
| 16 木 | 報恩講 | おにぎり | 野菜のかき揚げ 味噌汁 | ★ジャムサンド 牛乳 |
| 17 金 | | ウエハース | 鶏の照り焼き ポテトサラダ | ★すみれ団子 スキムミルク |
| 18 土 | 《生活発表会》 | | | |
| 20 月 | | せんべい | 厚揚げの野菜あんかけ 胡麻和え | ★スキムわらび餅 牛乳 |
| 21 火 | クッキング教室 | おにぎり | 豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー | ★クッキー 牛乳 |
| 22 水 | 誕生会 | コーンフレーク | ささみカツ・マカロニサラダ ダ・ミニトマト・ゼリー | ★ケーキ 牛乳 |
| 23 木 | 《天皇誕生日》 | | | |
| 24 金 | 避難訓練 そろばん教室 | おにぎり | ハヤシカレー スパサラダ | ★フレンチトースト スキムミルク |
| 25 土 | | ウエハース | 洋風かき玉汁 バナナ・牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 27 月 | 交通安全教室 | せんべい | かぼちゃスープ チーズオムレツ | ★ヨーグルトパフェ 牛乳 |
| 28 火 | 体育教室 | ビスケット | 魚の味噌煮 卵の花和え | ★手作りパン 牛乳 |

※ 朝おやつは未満児のみ、以上児の昼食は御飯持参となります。(土曜日と同様)

※ ★印は手作りおやつです。
※ ----の右側は、献立に使用する食材のうち、アレルギーに関する食材のみ記載しています。

◎ 以上児は、7日 おにぎりデー、22日 誕生会は、家庭より「おにぎり」をお願いします。

1ヶ月平均栄養素量

| 《未満児(主食込み)》 | | 《以上児(主食なし)》 | |
|-------------|----------|-------------|----------|
| エネルギー | 515 kcal | エネルギー | 460 kcal |
| たんぱく質 | 21.0 g | たんぱく質 | 19.6 g |
| 脂質 | 20.4 g | 脂質 | 18.5 g |