

# 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月になり、寒さが一段と増してきましたね。2月にある節分には、「季節を分ける」という意味があります。また、暖かくなったり寒くなったり、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。毎日の食事で栄養のあるものを食べ、寒さを乗り切りましょう。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。



**★健康な体作りのために★**

◎大豆の効用をしり、毎日食べて健康に過ごす  
 →発育期には良質のたんぱく質が必要不可欠です。肉や魚にも含まれていますが、大豆にも良質なたんぱく質が多く含まれています。意識して食べるようにしてみましょう。

◎寒さに負けない丈夫な体を作る  
 →冬は寒く、体を保護するためにエネルギーを消耗します。体の抵抗力を高め、風邪を予防するには、バランスよく組み合わせて食べることが大切です。抵抗力をつけるたんぱく質、のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA、ウイルスの感染を防ぐビタミンCをとり、丈夫な体作りを心がけましょう。



## 2月の給食献立表

令和6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 木	身体測定	バナナ	ビーフシチュー 和風サラダ	★わかめおにぎり 牛乳
2 金	節分 避難訓練	ビスケット	鶏のつくね焼き 切干大根の煮物	★じゃこトースト スキムミルク
3 土		ウエハース	ポークカレー バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
5 月		せんべい	肉じゃが 酢の物	★焼き芋 牛乳
6 火	移動図書	バナナ	魚のマヨネーズ焼き 野菜炒め	★ピーチケーキ スキムミルク
7 水	おにぎりデー	ビスコ	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 木		バナナ	豚汁 蓮根の金平	★チョコクッキー スキムミルク
9 金		ビスケット	麻婆豆腐 春雨の五目炒め	ヨーグルト せんべい・牛乳
10 土		ウエハース	和風かきたま汁 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
12 月	《振替休日》			
13 火	体育教室	バナナ	魚の照り焼き ピーナッツ和え	★ジャムサンド スキムミルク
14 水		スティックパン	チキンカレー フレンチサラダ	★みかんゼリー 牛乳
15 木		バナナ	オランダ風煮 ジャコ入りサラダ	★きな粉マカニ スキムミルク
16 金	報恩講	ビスケット	野菜のかき揚げ 味噌汁	★コーン蒸しパン 牛乳
17 土	《生活発表会》			
19 月	クッキング教室 (ふじ)	せんべい	鶏肉のマーメイド焼き ひじきの煮物	★クッキー 牛乳
20 火		バナナ	厚揚げの野菜あんかけ 胡麻和え	★わらび餅 スキムミルク
21 水		スティックパン	チキン南蛮 中華和え	★おなかおにぎり 牛乳
22 木		バナナ	豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー	★パウンドケーキ スキムミルク
23 金	《天皇誕生日》			
24 土		ウエハース	ハヤシカレー バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
26 月	交通安全教室	せんべい	すき焼風煮 カリカリサラダ	★メロンパン風トースト スキムミルク
27 火	体育教室	バナナ	おでん パンサンスー	せんべい・いりこ スキムミルク
28 水	修了記念 写真撮影	ビスコ	魚の味噌煮 卵の花和え	★手作りパン 牛乳
29 木	誕生会	コーンフレーク	お楽しみ唐揚げ・ナポリタ ン・ブロッコリー・ゼリー	★ケーキ 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、29日 誕生会は、  
 家庭より「おにぎり」をお願いします。  
 ◎19日 手作りクッキング(ふじ組)

**\*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	530 kcal	エネルギー	480 kcal
たんぱく質	22.0 g	たんぱく質	20.0 g
脂質	20.5 g	脂質	17.5 g