



2月 食事だより

社会福祉法人和善隣館

幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R5.1.31

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。インフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。手洗いがいはいちろんでありますが、菌に負けない強い身体をつくるのが大切です。毎日の食事から様々な栄養素を取り入れて丈夫な身体づくりをしましょう。

冬野菜ってどんな野菜？～冬野菜で元気いっぱい！～

1月の食育テーマは「健康」でした。「健康」にちなんで、「冬野菜」をおいしく食べて、元気に過ごそう！と、「冬野菜」をテーマ食材として取り入れました。

【冬野菜に親しもう】野菜スタンプ：くま組(1・2歳児)

普段から、緑色の野菜は苦手という子がいます。そこで、野菜を「食べてみよう！」と思うきっかけになればと、給食調理の際に出た、使わない部分で野菜スタンプをしました。「チンゲン菜」「かぶ」「白菜」を準備しました。ギュッと押しつけてスタンプしたり、紙に筆のように滑らせて絵具をのせたりして楽しんでいました。遊び終わっても、チンゲン菜のへたをずっと大事に握りしめて離さない子もいたようです。



【冬の食事を楽しもう】冬野菜クイズ：つき組(4歳児)・にし組(5歳児)

冬野菜を知ってもらおうと、昼食の時間に野菜クイズをしました。実際に「かぶ」「にんじん」「チンゲン菜」「ねぎ」を持って行き、「これ、なんだ？」とクイズ形式で紹介しました。「今日の給食には冬の野菜、入っているかな？」と尋ねると、食べているおかずの具材を確かめながら考えていました。「冬野菜は、食べる体がほかほかになって元気になるよ。」と話す中、「雪が降って寒いからたくさん食べよう！」と言って食事をしていました。



冬野菜の特徴～冬野菜の力で健康アップ！～

①甘味が強い

甘さの秘密は、寒さに関係があります。甘さ(糖分)が高いと凍りにくくなるため、冬野菜は凍らないように、自ら糖分を高くし、凍るのを防いでいます。冬野菜は寒くなるほど甘味が増しておいしくなると言われているのはそのためです。

②体を温める

冬野菜には、ビタミンC・ビタミンEが多く含まれています。ビタミンCは鉄分の吸収を助けて血を増やす働きを促し、ビタミンEは体の血行を良くします。この2つの働きから体を温めてくれます。

★おすすめの調理法★

鍋料理やシチュー、味噌汁などがおすすめです。汁に溶け出た栄養も丸ごと摂ることができて、栄養満点です！

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	水	カレーライス お茶 チーズ	カレーライス 糸きりわかめサラダ でこぼん	ミルク せんべい	芋のそぼろ煮 レタス煮 味噌汁
2	木	ごはん お茶 せんべい	タンドリーチキン マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 大学芋 ★	しらす入り野菜あん きゅうり煮 味噌汁
3	金	ごはん ヨーグルト	手巻き寿司(卵焼き スティックきゅうり) ボイルウインナー ツナサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 ♡節分の日♡	お茶 節分ボーロ	煮奴 スティック野菜 すまし汁
4	土	お茶 ビスケット	チャーハン りんごゼリー	お茶 せんべい	かぼちゃの旨煮 野菜煮 味噌汁
6	月	ごはん 牛乳 みかん	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ しめじの味噌汁	牛乳 かぼちゃ蒸しパン★	野菜のそぼろあんかけ 芋の旨煮 味噌汁
7	火	ごはん お茶 ウエハース	江戸っ子煮 バンサンズー でこぼん	りんごゼリー 小魚(小)	ツナと野菜の旨煮 きゅうり煮 味噌汁
8	水	ごはん お茶 せんべい	ハンバーグ ひじきサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 肉まん	しらすと野菜の煮物 レタス煮 味噌汁
9	木	ごはん 牛乳 バナナ	魚の立田揚げ キャベツの即席漬 豚汁	ミルク ビスケット	魚の野菜煮 大根の煮物 味噌汁
10	金	お茶 せんべい	マーボー丼 ほうれん草のナムル シューマイ	お茶 豆乳ウエハース	マーボー豆腐 ほうれん草煮 味噌汁
13	月	ごはん お茶 ポーロ	ハヤシライス れんこんのゴマネーズ和え トマト	お茶 せんべい	ツナと芋の旨煮 トマト煮 味噌汁
14	火	ごはん 牛乳 バナナ	魚の塩焼き 小松菜の納豆和え かぶの味噌汁	牛乳 じゃがバター ★	煮魚 青菜の煮物 味噌汁
15	水	チキンライス ヨーグルト	チキンライス 鶏の立田揚げ 春雨サラダ 青菜スープ	ジョア クラッカー	豆腐の野菜あん スティック野菜 味噌汁
16	木	ごはん 牛乳 りんご	豚肉とれんこんの炒め物 パンキンサラダ 白菜スープ	ミルクココア バウムクーヘン	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁
17	金	ごはん お茶 ウエハース	筑前煮 切干大根のゴマネーズ和え でこぼん	牛乳 ひじきおにぎり★	しらすの野菜あん きゅうり煮 味噌汁
18	土	お茶 ビスケット	炊き込みごはん 豚汁	お茶 せんべい	煮奴 野菜煮 味噌汁
20	月	ごはん お茶 チーズ	肉じゃが トマトとわかめのサラダ りんご	牛乳 クラッカーサンド★	肉じゃが トマト煮 味噌汁
21	火	ごはん 牛乳 でこぼん	鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草のごま和え のっぺい汁	ミルク 豆乳ドーナツ	ツナと野菜の煮物 ほうれん草煮 味噌汁
22	水	ごはん 牛乳 りんご	魚のカレー焼き ブロッコリーと卵のサラダ 大根スープ	ヨーグルト和え★	魚の野菜煮 ブロッコリー煮 味噌汁
24	金	ごはん お茶 ポーロ	かぼちゃのシチュー スパサラダ バナナ	ミルクココア ビスケット	かぼちゃのそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁
25	土	お茶 ビスケット	スパゲッティナポリタン わかめスープ	お茶 せんべい	煮奴 野菜煮 味噌汁
27	月	ごはん お茶 せんべい	ぎょうざ入りスープ 小松産大麦入りじゃが芋のマヨ炒め みかん	牛乳 マカロニきな粉★	芋のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁
28	火	ごはん ジョア	魚の西京焼き 白菜のしらす和え かぼちゃの味噌汁	ミルク せんべい	魚の野菜あん 白菜の煮物 味噌汁

3日(金)…行事食の日

15日(水)…ごちそうの日

★・・・手作りおやつの日

♪ 2月の給食のお楽しみ ♪

★お楽しみ その①★ 「節分献立」

2月3日(金)は、節分にちなんで献立です。昼食は「恵方巻き」にちなんで「手巻き寿司」を、午後のおやつは豆まきにならんで「節分ボーロ」を取り入れています。子どもたちの健やかな成長を願って味わいたいと思います。

★お楽しみ その②★ 今月の食育テーマは「レストラン」！

子どもたちは、各クラスで「おみせやさん」の遊びを楽しんでいるようです。給食では、「おみせやさん」⇒「レストラン」をイメージし、食育テーマとしました。2月15日(水)のごちそうの日に「レストラン献立」を計画中です。