

2月予定献立表

日	曜日	全 児 童		3歳未満児		日	曜日	全 児 童		3歳未満児	
		昼 食	3時おやつ	9時おやつ	未満児主食			昼 食	3時おやつ	9時おやつ	未満児主食
1	火	ひき肉と芋の重ね焼き チンゲン菜スープ ブロッコリーサラダ くだもの	牛乳 お好み焼き	牛乳	食パン	15	火	かぼちゃ入りオムレツ オニオンスープ 野菜添え くだもの	牛乳 じゃこご飯のおやき	牛乳	食パン
2	水	マーボー豆腐 みそ汁(大根) ごまあえ くだもの	牛乳 きなこクリームサンド	牛乳	ごはん	16	水	鶏肉のポン酢焼き みそ汁(卵) 春雨サラダ くだもの	フルーツ寒天	牛乳	ごはん
3	木	恵方巻 ウインナー すまし汁 しらすあえ くだもの	牛乳 おにまんじゅう	牛乳	てまり寿司	17	木	ハヤシチュー ブロッコリーのスープ コロコロサラダ くだもの	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳	ハヤシライス
4	金	酢豚 春雨スープ ナムル くだもの	フルーツヨーグルト	牛乳	ごはん	18	金	鮭のちゃんちゃん焼き みそ汁(えのき) ごま酢あえ くだもの	うどん	牛乳	ごはん
5	土	カレーうどん 大根サラダ くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	うどん	19	土	スパゲティナポリタン コンソメスープ 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	スパゲティ
7	月	ぎせい豆腐 みそ汁(かぼちゃ) 和え物 くだもの	牛乳 ごまトースト	牛乳	ごはん	21	月	親子煮 みそ汁(じゃがいも) もやしのおかかあえ くだもの	牛乳 白かりんとう	牛乳	ごはん
8	火	タンドリーチキン ミルクスープ 洋風煮びたし くだもの	お茶 かつおと昆布おにぎり	牛乳	バターロール	22	火	たらのカレー揚げ クラムチャウダー 小松菜サラダ くだもの	牛乳 おからマフィン	牛乳	バターロール
9	水	ほっけの塩焼き みそ汁(たまご) 大豆とひじきの煮物 くだもの	牛乳 いもけんぴ	牛乳	ごはん	24	木	豆腐のまさご揚げ みそ汁(キャベツ) 白菜なめたけあえ くだもの	牛乳 じゃがツナサンド	牛乳	ごはん
10	木	豆腐入りナゲット かぶのスープ 小松菜サラダ くだもの	牛乳 バナナホットケーキ	牛乳	食パン	25	金	厚焼き卵 豚汁 チンゲン菜のあえ物 くだもの	ココアプリン	牛乳	ごはん
12	土	やきそば チーズ 中華スープ くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	やきそば	26	土	しょうゆ野菜ラーメン ゆでたまご くだもの	牛乳 お菓子	牛乳	ラーメン
14	月	すり身団子揚げ みそ汁(大根) 納豆あえ くだもの	牛乳 じゃがいものチヂミ	牛乳	ごはん	28	月	誕生会お弁当 黒糖パンチーズハンバーグ小松菜スープ マカロニソテー ブロッコリーのサラダ くだもの	牛乳 ブラウニー	牛乳	黒糖パン



給食だより

寒さが一段と厳しくなる2月です。寒い季節は、体力が低下し風邪をもらいやすくなります。その予防に効果的なのはバランスの良い食事です。

主食・主菜・副菜をそろえた毎日の食事から、いろいろな栄養素をしっかりと体の中に取り入れることで、疲れにくく、風邪に負けない体を作ることができます。

生活リズムを整え、バランスの良い食事でご元気に冬を過ごしましょう。

節分

各季節の変わり目(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことをいいます。江戸時代以降は、立春の前日のことを節分と呼んでいます。旧暦では立春が年の初めだったので、節分は旧暦の大晦日に相当します。前年の邪気を全て払ってしまうための行事を行います。こども園では3日に恵方巻を提供します。



～給食・食育指導～

先月21日に給食・食育指導を行いました。今回は五感を使う食育ということで見ると、食べる・触る・嗅ぐの4つに焦点を当て、実際にほうれん草と小松菜、など似ている野菜を用いて見分けられるかクイズをしたり、子どもたちが目隠しをし、食材を食べ当ててもらったり、箱の中に入っている食材を当てたりと、どのクラスも積極的に楽しみながら参加する様子が見られました。その後の給食の際にも「これは小松菜だね!」「これはキャベツだったよね!」などという声も聞こえてきました。これから先も様々な食材を見て、触れて、食べてたくさん知って欲しいなと思います。

☆こどもえんおやつレシピ☆

<<白かりんとう>>

<幼児2人分>

- | | | | |
|---|-----------|-------------|--|
| A | ゆで大豆 | 12g…粗めに刻む | |
| | 小麦粉 | 30g | |
| | ベーキングパウダー | 1.5g | |
| | 牛乳 | 大さじ1 | |
| | 油 | 小さじ1/2 | |
| | 揚げ油 | 適量 | |
| | 上白糖 | 大さじ1と小さじ1/2 | |
| 水 | 小さじ1/2 | | |

<作り方>

- ①Aを混ぜ合わせて厚み1cmくらいに伸ばし長方形に切って揚げる。
- ②上白糖と水を合わせて火にかけ煮詰めシロップをつくり、①とからめて完成。