

# 2月給食だより



**【今月の目標】**  
食器や箸を正しく持ち  
食事のマナーを守る

2022年1月31日  
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	火	ポーククリームシチュー コーン入りキャベツサラダ みかん	牛乳 米粉クッキー	ミルク 減塩ぱりんこ	星たべよ
2	水	野菜入り肉団子 ベーコン入りスパゲティ ジャが芋とえのきのスープ	牛乳 ベビーせんべい	お茶 手作り水ようかん	白い風船
3	木	白身魚のフライケチャップ添え 白菜と人参の煮浸し 打ち豆汁	牛乳 ビスケット	お茶 みかん	米粉クッキー
4	金	麻婆豆腐 ひじき入り蒸し焼売 ブロッコリーの中華和え	牛乳 卵せんべい	ミルク 黄粉せんべい	塩せんべい
5	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
7	月	お楽しみ弁当の日 (子供の食べれる量を入れて下さい) 食育の日 うどん作り	牛乳 おこめボール	お茶 手作りうどん	お子様えびせん
8	火	ソースカツ ごんぼのきんぴら かぶと厚揚げの味噌汁	牛乳 ウエハース	ミルク 白い風船	ウエハース
9	水	鮭のステーキソースかけ 小松菜の煮浸し マカロニスープ	牛乳 プチクッキー	ミルク 野菜せんべい	南瓜せんべい
10	木	肉じゃが 切干大根と胡瓜のおかか和え 花麩とわかめのすまし汁	牛乳 ポテトせんべい	ミルク ビスコ	黄粉せんべい
11	金	《建国記念日》			
12	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 クッキー	お茶 せんべい	
14	月	さくら組 リクエスト献立 煮込みハンバーグ とまと ブロッコリーマヨネーズ添え さつま芋の味噌汁 味付け海苔 りんご	牛乳 ビスケット	ミルク 苺の豆乳ムース	卵せんべい
15	火	豚肉のりんごソース炒め キャベツのゆかり和え ベーコンの根菜スープ	牛乳 ソフトせんべい	お茶 焼き芋	プチクッキー
16	水	赤魚の煮付け みかん入り胡瓜の酢の物 うどん入りすまし汁	牛乳 卵ポーロ	ミルク 雑穀クッキー	たべっこベビー
17	木	鶏肉のつくね煮 ほうれん草ともやしのナムル ジャが芋の味噌汁	牛乳 白い風船	ミルク 小魚せんべい	白い風船
18	金	鮭のキャベツカツ 厚揚げの含め煮 スティック胡瓜 蒲鉾入りかき卵汁	牛乳 お子様せんべい	ミルク ビスケット	ぱりんこ
19	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
21	月	八宝菜 豆腐入り蒸し焼売 トマト	牛乳 ミニクッキー	ミルク ぼたぼた焼き	野菜せんべい
22	火	★ポークカレー 福神漬け フルーツミックス	牛乳 塩せんべい	お茶 ヨーグルト	ビスケット
23	水	《天皇誕生日》			
24	木	鯖の味噌煮 コーン入り春雨サラダ 豆腐と人参の味噌汁	牛乳 お子様えびせん	ミルク 星たべよ	雑穀クッキー
25	金	ポトフ ブロッコリーのマヨネーズ添え 味付け海苔 パナナ	牛乳 南瓜せんべい	幼児牛乳 揚げせんべい	小魚せんべい
26	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
28	月	お楽しみ弁当の日 (加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい)	牛乳 ウエハース	ぶどうジュース バナナケーキ	クッキー

## 食育活動 (状況を見ながら行います)

7日 手作りうどん(2~5才児)

8日 2月7日は「ふるさとの日」と定めています。

1日遅れて郷土料理を頂きたいと思えます。

(今月の給食に登場する郷土料理を赤線で記してあります。)

17日 手作り味噌作り(ひまわり組)

★マークの日はスプーンを持参ください(3~5歳)

\*3日の節分には福豆を配布し、持ち帰りますので気を付けて食べて下さい。

(0~2才児は卵ポーロを持ち帰ります)



手作りおやつ

## 【今月使用する食材の産地】

北海道 青森 茨城 千葉  
富山 石川 福井 岐阜 長野  
愛知 静岡 和歌山 愛媛  
高知 熊本 鹿児島 フィリッピン

# 食育だより

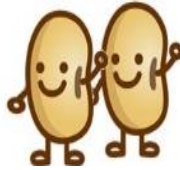
2月に入ると立春を迎えますが、寒さはまだまだ続きます。風邪や感染性胃腸炎が流行しやすい時期の為、手洗いの徹底やバランスの良い食事・十分な睡眠を取り、朝ごはんをしっかり食べて元気いっぱい寒さを乗りきりましょう。

## 福は内 鬼は外 豆の話

豆まきに大豆が使われる理由は「魔（鬼）滅する」という悪い物を払う力があると言われています。鬼を払い福を呼び込むという事から「鬼は外、福は内」と声を掛けながらまく風習が続いています。

### 豆の効能

- ①体を温め、体を作る素になる
- ②不足しがちなミネラル・ビタミンを補う
- ③食物繊維の不足を補う
- ④脳を活性化する



## みそはどうやって作るの？(2・17)



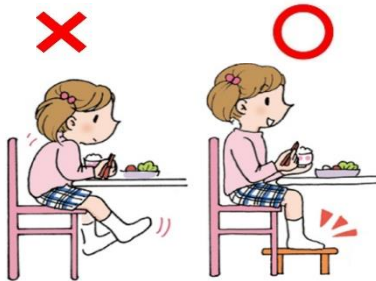
2月はみそを仕込むのに最適な季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて寒い時期に軟らかく煮てこうじと混ぜてみそを仕込みます。大豆やこうじの種類、季節の温度などで味が違います。園でも17日にひまわり組と作ります。当日は去年のひまわり組の子ども達が作った味噌を使い味噌汁などにして提供したいと思います。

## 正しい食事マナーを知りましょう

正しい食べ方とは何か、又なぜ正しい食べ方で食事をする必要があるかを知りましょう。

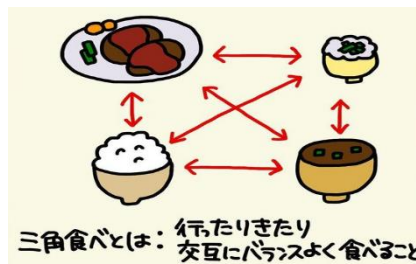
### ①良い姿勢でたべましょう

背筋を伸ばして、食事をするとお腹が圧迫されないで食べ物の消化がよくなります。



### ②主食とおかずは交互に食べましょう

交互に食べる事で主食とおかずを同時に食べ終わることが出来、栄養をバランスよく取ることが出来ます。



### ③よく噛んで食べましょう

消化がよくなる、あごの筋肉が発達し歯並びが良くなる、脳の働きが良くなる、肥満防止に繋がるなど様々な働きがあります。



## もちつきごっこを楽しみました (1/17)

給食者が作った杵と臼を使用し、スポンジをお餅に見立て手拍子に合わせてお餅つきごっこを体験しました。子ども達はとても楽しんでいました。おやつにはきな粉ぼた餅を食べて、おかわりする子もいました。



### お楽しみ弁当の注意点

4月の給食だよりでもお知らせしましたが、こども園では月に2回程度「お楽しみ弁当」の日を設けています。(6月～9月迄はお弁当はありません)

窒息防止の為、プチトマトやブドウ、サクランボ、うずらの卵等は食べやすいようにカットして下さい。又、つまようじやプラスチック製のピックは怪我等の危険性がありますので、0～2歳は使用禁止とします。また3歳～5歳も十分ご注意下さい。

