



2月 給食だより

献立表



令和5年度2月発行 第一吉備こども園

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。節分には季節を分けるという意味があります。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て寒さを乗り切りましょう。



曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1 木	牛菓 乳子	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー ブロッコリーの塩ゆで		牛乳 乳子 小魚の甘辛 菓子	675.7 (566.5)
15 木	牛菓 乳子	★中国献立★ 油淋鶏(ゆうりんち) ばんさんすう 中華スープ 果物(もも缶)		牛乳 乳子 マーラーカオ	738.0 (615.0)
2 金	牛菓 乳子	★お楽しみ会献立★ 鬼の子ランチ 鶏ささみの金棒焼き 黄ニラのすまし汁 果物(オレンジ)		りんごジュース 菓 子	602.3 (514.2)
16 金	牛菓 乳子	筑前煮 白菜のしらすあえ 果物(いよかん)		牛菓 乳子	595.0 (501.1)
3 17 土	牛菓 乳子	八宝麺 焼きポテト 果物(バナナ)		牛菓 乳子	468.7 (450.9)
5 19 月	牛菓 乳子	ハヤシライス 大根の甘酢あえ 果物(オレンジ)		牛菓 乳子	636.3 (534.3)
6 20 火	牛菓 乳子	魚の塩焼き ひじきの炒め煮 呉汁		牛乳 乳子 手作り肉まん	580.1 (446.4)
7 21 水	牛菓 乳子	いも煮 菜の花のおかかあえ 手作りふりかけ	果物 (オレンジ)	牛乳 乳子 甘納豆蒸しパン	557.7 (478.1)
8 22 木	牛菓 乳子	納豆丼 青菜のごま酢あえ 果物(バナナ)		牛菓 乳子 菓子 チーズ	605.6 (505.7)
9 金	牛菓 乳子	豚汁 白菜のおひたし ひじきふりかけ 果物(パイナップル)		牛乳 乳子 ツナコーントースト	585.4 (491.6)
10 24 土	牛菓 乳子	きつねうどん もやしの和え物 果物(オレンジ)		牛菓 乳子	476.3 (455.6)
13 26 火月	牛菓 乳子	鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え すまし汁	ちりめんごはん	牛菓 乳子	659.3 (588.3)
27 火	牛菓 乳子	鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 昆布豆		牛乳 乳子 牛乳もち	646.0 (499.1)
14 28 水	牛菓 乳子	マーボー大根 ナムル 果物(りんご)		牛乳 乳子 ブラウニー	559.7 (473.0)
29 木	牛菓 乳子	大豆入りかきあげ 土佐酢あえ 果物(オレンジ)		牛乳 乳子 ツナコーントースト	628.1 (532.6)

大豆のはなし～おいしく食べて健康に！～

節分に豆をまくのはどうして？

2月3日は節分です。当て字で「魔滅(まめ)」とも使われていたように、大豆には災いや病気などの「魔を滅ぼす」力があると考えられていました。節分の夜に大豆をまいて魔除け・厄払いをした後、炒った大豆を年の数だけ食べると健康になるといわれています。

すごい！大豆の栄養パワー！



①別名「畑の肉」！

「畑の肉」といわれるほど、体をつくるもととなる良質のタンパク質を多く含みます。大豆のタンパク質には、コレステロールを下げる働きもあります。

③貧血を防ぐ！

赤血球中のヘモグロビンを作るのに必要な鉄分が多く含まれ、貧血を防ぎます。ヘモグロビンは酸素を運ぶ大切な働きがあります。

②丈夫な骨や歯をつくる！

カルシウムを豊富に含み、骨や歯を丈夫にします。虫歯菌を近づけない作用のグリシンという栄養素も含まれています。

④記憶力をアップ！

大豆に含まれているレシチンという栄養素は、脳を活性化させ、記憶力や集中力を高めます。

2月14日はバレンタインデーです

バレンタインには、チョコレートを贈りますが、チョコレートの食べすぎには注意してください。チョコレートの原料は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。しかし、カフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、苦みのあるカカオを食べやすくしたチョコレートには、砂糖や油がたくさん含まれています。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。

