



2月 給食だより 献立表



令和7年度2月発行 第一吉備こども園

寒さが1年で最も厳しい季節となりました。2月は体調を崩しやすく、感染症も流行しやすい時期です。園では、体を温め、免疫力を高める食材を取り入れます。

【食品の三色彩分けを知っていますか？】

黄色の食品群：体を動かす元になる

赤色の食品群：血や筋肉を作る

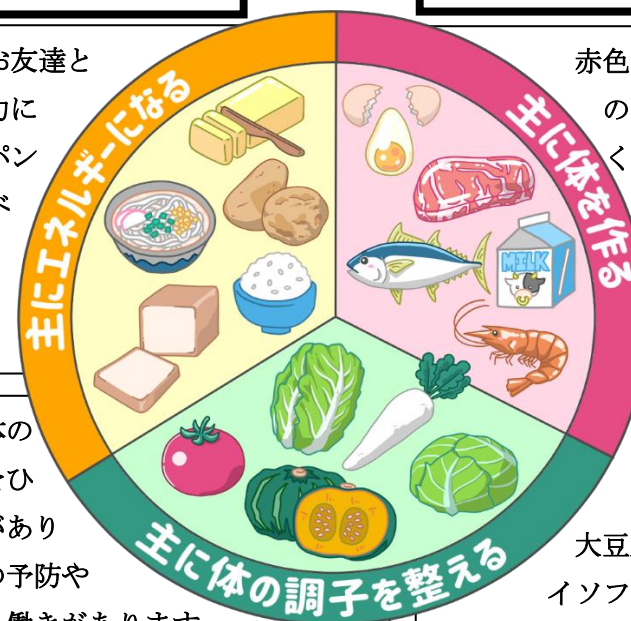
黄色の食品群は、お友達とたくさん遊ぶ為の力になります。ご飯やパンなどをしっかり食べて寒さに負けない元気な体を作りましょう。

緑色の食品群は、体の調子を整えて風邪をひきにくくする効果があります。そして病気の予防や排泄を促してくれる働きがあります。特にきのこ類は食物繊維が豊富な為、整腸作用があり、便秘にも効果的です。しっかり食べましょう。

緑の食品群：体の調子を整える

赤色の食品群は、私たちの身体の組織を作ってくれる元になります。主な栄養素はタンパク質です。タンパク質は食品からしか摂取する事ができません。しっかり食事に取り入れましょう。

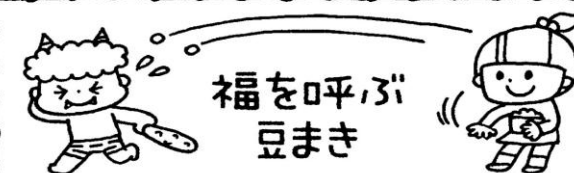
大豆製品に含まれているイソフラボンは「骨を丈夫にする」効果もあります。カルシウムと一緒に食べると吸収率が上がります。



毎年恒例！鬼の子ランチ



髪：やきそば
角：とんがりコーン 目：ちくわ
顔：ごはん 鼻：ブロッコリー
金棒：鶏ささみ 口：ウインナー



福を呼ぶ
豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

