



2月給食予定献立表



広田保育園

以上児	1	2 豆まき会	3 節分	4	5
副食 今月の予定 平均給与栄養量 ・エネルギー 418Kcal ・たんぱく質 17.8g ・脂質 18.4g	・五目大豆 ・青菜のごま和え ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・バナナ ・ふかし芋 ・牛乳	・大豆入りハンバーグ ・シーザーサラダ ・きのこスープ ・キウイフルーツ ・豆乳ババロア ・せんべい	・タンドリーチキン ・コーンサラダ ・大根汁 ・スイーティー ・白玉団子の黒蜜かけ ・牛乳	・にらとじゃこの玉子焼き ・シーフードサラダ ・さつまい ・ミニトマト ・フルーツサンド ・牛乳	・挽肉そぼろ ・炒りたまご ・青菜のお浸し ・牛乳・みかん
	7	8	9	10	11 建国記念の日
副食 ・カレー肉じゃが ・青菜の煮浸し ・しめじの味噌汁 ・みかん おやつ ・りんごケーキ ・牛乳	・ぶりの照り焼き ・カミカミサラダ ・すいとん汁 ・スイーティー ・小倉蒸しパン ・牛乳	・豆腐のチーズフライ ・味噌ドレッシングサラダ ・若布スープ ・キウイフルーツ ・2層ゼリームース ・せんべい	・ベーコンエッグ ・きんぴらごぼう ・五目うどん ・りんご ・じゃこトースト ・牛乳	 ・牛乳	12 手作り弁当の日 ・牛乳
	14	15	16	17 お誕生会	18
副食 ・ミートローフ ・コーンとポテトのサラダ ・しめたま汁 ・ミニトマト おやつ ・ココアケーキ ・牛乳	・大豆と小魚の炒り煮 ・いかと野菜の味噌フレンチ ・お芋のだんご汁 ・スイーティー ・ごまポッキー ・牛乳	・鶏肉のソテー ・キャベツの甘酢和え ・南瓜シチュー ・キウイフルーツ ・もちもちドーナツ ・牛乳	・カレーうどん ・エビフライ ・オーロラサラダ ・いちご ・フルーツロールケーキ ・牛乳	・巣ごもり玉子 ・切干大根の和風サラダ ・白菜と人参の味噌汁 ・りんご ・人参ゼリー ・せんべい	・豚肉と野菜の炒め煮 ・いんげんのごま和え ・牛乳 ・バナナ
	21	22	23 天皇誕生日	24	25
副食 ・エビと豆腐のケチャップ煮 ・ごまドレッシングサラダ ・ささみスープ ・スイーティー おやつ ・かまもち ・牛乳	・マーボー茄子 ・大豆サラダ ・かぶの味噌汁 ・バナナ ・クッキー ・牛乳	 ・さばの味噌煮 ・ごま酢キャベツ ・けんちん汁 ・いよかん ・スイートポテト ・牛乳	・春巻 ・切干サラダ ・ふのりの味噌汁 ・キウイフルーツ ・バナナカスタード ・麦茶	・変り納豆 ・南瓜含め煮 ・牛乳 ・りんご	
	28	26 ・あぶたま ・里芋の煮付 ・かにぼつとう ・ミニトマト おやつ ・甘食 ・牛乳			

豆まきに大豆をまくのはなぜ？

大豆には昔から魔よけの力があると考えられてきました。そのため、節分には炒った大豆をまいて邪気をはらい、幸運を呼び込むことになっています。この炒り大豆は「福豆」と呼ばれます。なぜ炒り大豆かというと、炒ると大豆が固くなり、鬼にぶつかけるときに都合がよいとされたからです。

また、昔の家には「土間」があったので、まいた豆が土間に落ち、拾わないままで発芽すると災いが起こるとされていたので、発芽してしまわないように炒ってからまいたともいわれています。節分のときには自分の年齢と同じ数か、1つ多い数の炒り大豆を食べると幸運が訪れるといわれていました。



子どもと一緒に食べものクイズ

Q 「けんちん汁」の名前の由来は？

①人の名前 ②土地の名前 ③寺の名前

A 正解は③。鎌倉にある建長寺で、お寺の修行僧が崩れてしまった豆腐を使って作った汁ものがその由来であるといわれ、「建長汁」がなまり「けんちん汁」となったと考えられています。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく・・・殺菌・抗ウィルス作用、細胞の活性化
- 納豆、ヨーグルトなど(発酵食品)・・・腸内環境を整える
- 生姜・・・殺菌作用。血行をよくして、体を温める。

栄養がつまった冬野菜

大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。体温が下がるとウィルスに侵されやすくなるため、体を温める食べ物も摂るように心がけましょう。