

2月給食だより

輝 保育園



立春を迎え、暦の上では春と言っても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとり、体をしっかり休めるようにしましょう。



節分のなぜ？



なんで豆をまくの？



病や災いの邪気を払い、新年の幸せを願います。



豆は大豆じゃないとダメ？



米と同じエネルギー源を持つとされ、「炒り大豆」を使います。生の豆を使って拾い忘れた時に芽が出て縁起が悪いとされ、「炒る」を「射る」とかけて縁起を担ぐとも言われます。



大豆の栄養

「畑のお肉」といわれるほど、身体をつくる栄養素であるたんぱく質が豊富に含まれています。

たんぱく質は、肉や魚、卵など様々な食品に含まれていますが、いろいろな食材からたんぱく質を摂取して健康を維持しましょう。



給食メニューの紹介

鯖のソース煮

- ・鯖 40g 切身 5 切
- ・酒、塩 少量
- ・中濃ソース 25 g
- ・しょうゆ 7 g
- ・砂糖 18 g
- ・酒 15 c c

- ① 鯖に酒と塩を振り 5 分置き、出た水分をキッチンペーパーで拭いておく。
- ② 鍋に調味料を全て入れ、火にかけ、砂糖を煮溶かし、軽く沸騰させる。
- ③ 鯖を加え、落し蓋をして、中火で 6 ～ 7 分煮る。

2月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

				01日(木)	02日(金)	03日(土)
昼				鯖のソース煮 さつま芋サラダ コンソメスープ	根菜ハンバーグ かみかみサラダ 味噌汁	けんちんうどん バナナ
間2				麦茶 スパゲティナポリタン	牛乳 クリームパン	麦茶 お菓子
	05日(月)	06日(火)	07日(水)	08日(木)	09日(金)	10日(土)
昼	野菜炒め 納豆和え 味噌汁	タンダーチキン 切干大根の煮物 味噌汁	クリームシチュー 和風サラダ りんご	麻婆豆腐 マセドアンサラダ 中華スープ	鮭のオーロラソース焼き もやしとひじきのごま和え 味噌汁	スパゲティナポリタン バナナ
間2	牛乳 やきいも	牛乳 鬼さんケーキ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 かりんとう	麦茶 鶏ごぼうご飯	麦茶 お菓子
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
昼		魚のカレームニエル はりはりなます 味噌汁	ハヤシライス ひじきサラダ オレンジ	家常豆腐 春雨の酢の物 すまし汁	鮭の塩焼き もりもりサラダ コーンスープ	五目うどん バナナ
間2		牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 ピザトースト	牛乳 ばななケーキ	麦茶 お菓子
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
昼	鯖の焼きおろし煮 小松菜サラダ 味噌汁	五目卵焼き ささみときゅうりのサラダ 中華スープ	けんちんうどん きゅうりとじゃこの酢の物 オレンジ	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁		中華丼 バナナ
間2	麦茶 ペイクドじゃが	牛乳 ラスク	牛乳 大学芋	牛乳 ホットケーキ		麦茶 お菓子
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)		
昼	豚肉の生姜焼き パンサンスー 味噌汁	魚のみりん焼き ゴマドレサラダ 味噌汁	ポークカレー チーズサラダ りんご	肉じゃが 切干大根のサラダ コンソメスープ		
間2	麦茶 わかめご飯 ごまめ	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 ハムエッグサンド	麦茶 ヨーグルト		