

2月給食だより

認可保育園えみの森 R8年1月30日

2月の行事といえば「節分」です。節分は、立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日は続きます。

風邪などの感染症にかからないように、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。空気も乾燥していますので、水分補給をして喉も潤しましょう。



大豆製品を食べよう

大豆は栄養の宝庫、良質なたんぱく質が多く、その他にもさまざまな栄養素が含まれています。5歳以下の子供は、硬いままの大豆を食べると、窒息・誤嚥の危険性があるので、柔らかく煮たものや、納豆や豆腐、厚揚げなど、いろいろな大豆食品をとるとよいですね。

味噌、醤油、もやし、きな粉、豆乳、油揚げなど、和食に欠かせない食材が多いですね



2月のメニュー



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
未満児追加食品	2 チーズ	3 みかん	4 ブロッコリー	5 バナナ	6 納豆	7	
昼食	ドライカレー カルピスポンチ	大豆ご飯 鰯のすり身フライ すまし汁	鶏じゃが おからサラダ 豆腐の味噌汁	回鍋肉 酢の物 わかめスープ	赤魚の煮つけ 胡麻和え 豚汁	 お楽しみ発表会	
午後おやつ	せんべい	きな粉トースト・牛乳	ヨーグルト	ビスコ	せんべい		
未満児追加食品	9 ミニゼリー	1 青のりポテト 0	1 1	1 鶏そぼろ 2	1 ブロッコリー 3	1 4	
昼食	ミネラルふりかけ 白菜シチュー スパゲティー ソティー	スタミナピラフ 中華サラダ コンソメスープ	建国記念日		鮭のカレー焼き 大根の煮物 五目味噌汁	ハンバーグ みかんサラダ ポテトスープ)	五目うどん 果物
午後おやつ	バナナ	せんべい		ビスコ・牛乳	ヨーグルト	せんべい	
未満児追加食品	1 粉吹き芋 6	1 チーズ 7	1 お弁当給食 8	1 鮭フレーク 9	2 バナナ 0	2 1	
昼食	ミネラルふりかけ 豚大根 納豆一口揚げ わかめ汁	かぼちゃカレー フルーツヨーグルト	人参シラスご飯 唐揚げ 中華和え ミニゼリー	肉豆腐 おなか和え じゃが芋味噌汁	鯖の味噌煮 きんぴら人参 大根味噌汁	スパゲティーミ ートソース 果物	
午後おやつ	おにぎり	ビスケット	豆腐ドーナッツ	ヨーグルト	パンケーキ・牛乳	せんべい	
未満児追加食品	2 3	2 チーズ 4	2 ブロッコリー 5	2 鶏そぼろ 6	2 みかん缶 7	2 8	
昼食	天皇誕生日		洋風肉じゃが マカロニサラダ 青菜の味噌汁	マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 春雨スープ	鮭のケチャップ煮 ナムル ポトフ	豚丼 おひたし もやしスープ	味噌うどん 果物
未満児追加食品			バナナ	せんべい・牛乳	おにぎり	ヨーグルト	せんべい
未満児追加食品							
昼食	☆今月は、5日にお米を集めたいと思います。 お米の量は8合です。よろしくお願ひします。						
午後おやつ							

※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。※おやつヨーグルトは、手作りヨーグルトです。

※午前のおやつとして、毎日ミルクがつきます。

2月の目標「食べ物を大切にしよう」



～家庭での食品ロス対策

まだ食べられる食品を捨ててしまうことを「食品ロス」といいます。
日本では、食品ロスのおおよそ半分が家庭から出ています。国民一人当たり換算すると、毎日おにぎり一個分を捨てていることになるようです。

加工品には「消費期限」または「賞味期限」が表示されています。開封せずに袋や容器に書かれた保存方法を守った場合に、安全やおいしさが約束された期限が示されています。このふたつの違いを知り、食品を無駄にしないようにしましょう。

●消費期限とは



記載された「年月日」まで、安全に食べられる期限のこと。ケーキや惣菜弁当など、傷みやすい食品に表示されています。

★消費、賞味期限の近い物から調理したり、余った料理はアレンジ、リメイクして工夫をし、食品ロスを減らしましょう。

●賞味期限とは



記載された「年月日」まで、品質が変わらずにおいしく食べられる期限のこと。菓子、カップ麺、ペットボトル飲料、缶詰など、すぐには傷みにくい食品に表示されています。

【1/9日 明けましておめでとうの会】



みんなでお膳を囲んで、お正月の雰囲気を楽しみました。



普段は食べられないようなメニューでしたが、少しずつ食べながらカルピスもおかわりをして、沢山食べて飲んで楽しみました。

【1月の誕生会】

☆お誕生日おめでとうございます☆



ブロッコリーと、カレーライスが大好きです。
おかわりをもらって、「ありがとうございます。」と、ニコニコしてあいさつしてくれます。



いつもお友だちと楽しそうにご飯を食べていますよ。「おかわりなにかありますか？」と、聞きに来ておかわりをしています。

かんたんレシピ 蒸し大豆の炊き込みご飯

- ・米 2合
- ・しょうゆ 10cc
- ・蒸し大豆(人パック) 100g
- ・塩昆布(細切り) 10g

- ① 米を研ぎ、2合の目盛まで水を入れ、30分浸水させる。
- ② ①に蒸し大豆、しょうゆを加え炊く。
- ③ 炊きあがったご飯に、塩昆布を混ぜ合わせる。

※子供達には、大豆が節分の豆と同じ豆であることを教えてあげるといいですね。

