



2月 給食だよ

2025年1月31日
ナーサリーつづき
栄養士 中村

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。また、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べ、しっかりと睡眠をとり体調を整え、寒さに負けない健康な身体作りを心がけましょう。



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、福を呼び込む為に行います。鬼をやっつける為に使うのが、大きな豆=大豆です。大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされている為必ず煎った豆を使います。地域によっては落花生を投げる所もあります。鬼役になったり豆を投げる役になったり「鬼は外、福は内」と声に出しながら楽しんでください。ただし、豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口にいけないようにしましょう。

イベントレシピ「恵方巻き」



<材料> 大人2人こども2人分

米 120g
酢 20g
砂糖 5.6g
塩 1.2g
きゅうり 20g
ツナ 40g
マヨネーズ 16g
焼き海苔 3~4枚

<作り方>

- ①米を炊き、酢・砂糖・塩で寿司酢を作り炊き上がった米と混ぜる
 - ②きゅうりを粗みじん切りにし、ツナとマヨネーズと混ぜる
 - ③のりの手前側に①を2/3程度乗せ、広げ真ん中に②を線上に乗せる
 - ④手前から巻いていくと出来上がり
- ※巻きすが無くてもラップやクッキングペーパーなどで代用できます



給食人気メニューランキング(ぐんぐん組調べ)

	主菜	副菜	おやつ
1	ジャージャー麺	マカロニサラダ・みかんサラダ	りんごゼリー
2	ラーメン	ほうれん草納豆和え	みかんゼリー
3	から揚げ・サバのみそ煮・レバーのカリン揚げ	ツナサラダ・ハワイアンサラダ 切り昆布の煮物・ひじき煮	スイートポテト

・人気ランキングメニューの中から、3月にリクエストメニューとして献立を提供いたします。

旬の食材を使ったレシピ

「肉団子スープ」

〈 材料 〉

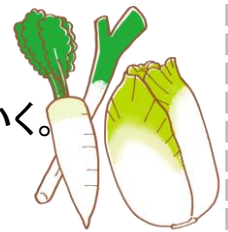
子ども4人分

A	・とりひき肉	125g	B	・玉ネギ	50g
	・長ネギ	15g		・にんじん	10g
	・みりん	10g		・白菜	50g
	・みそ	10g		・はるさめ	8g
	・酒	5g	C	・鶏がらだし	5g
	・しょうが	3g		・しょうゆ	5g
	・にんにく	3g			
	・片栗粉	10g			



〈 作り方 〉

- ①Bの材料を食べやすい大きさに切り沸騰した鍋に 順番に入れていく。
- ②野菜が柔らかくなってきたら、Cの調味料で味付けをする。
- ③Bを煮ている間に、Aの長ネギをみじん切りにし、
Aをよく混ぜます。混ぜたら②にAを団子にしながら 入れていく。
肉団子に火が通ったら完成！



◎ 2月の献立のポイント ◎

- ・3日(金) 節分会 お昼 タコライス風、オニオンスープ、切干し大根のサラダ
おやつ 恵方巻き
- ・14日(金)バレンタイン おやつ モチモチココアドーナツ・いちごジャムを添えて、牛乳
- ・25日(火)郷土料理 長野県 「こねつけ」を提供いたします。

〈 給食室からのお願い 〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。

2月の摂取栄養量

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg
495	19.1	16.4	253	1.9
500	20.7	13.9	225	2.3
549	21.1	17.0	225	2.4
585	24.2	16.3	270	2.5

- ・乳児・幼児ともに上段は2月の園での摂取栄養量、下段は園での給与栄養目標量となっています。
- ・保育園では乳児に1日の給与栄養目標量の50%、幼児に45%の供給を目指しています。
- ・乳児は、朝おやつ・昼食・午後おやつ、幼児は昼食・午後おやつの園での1日平均摂取栄養量です。