

食育だより(2月号)

令和3年2月1日
光沢寺保育園 給食室



2月2日 124年ぶり 2月3日 立春

節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

今年の恵方は、南南東です。

寒さに負けない体をつくらう

「立春」を迎えると、暦の上では春になりますが、実は1年で一番寒いのが2月です。風邪などひかないように、栄養バランスと生活リズムをととえましょう。

節分を前に、「食品による子どもの窒息、誤嚥(ごえん)事故に注意!!」

奥歯が生えそろわず、かみ砕く力、飲み込む力が十分でない子どもは、豆やナッツ類を食べるとのどや気管に詰まらせ窒息してしまったり、肺炎を起こしたりするリスクがある為十分に注意しましょう。

「硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで!!」
(厚生労働省・消費者庁より)

カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすです。

外出制限や寒さで、外遊びの時間が減り、ビタミンDが不足します。ビタミンDは骨の形成を助け、最近では筋力を強くする働きもある事が分かっています。

適度な運動・日光浴も大切ですよ。

食品では…さけ・まぐろ・さばなどのこ類は日光に当てると成分が増えます!

令和2年度 献立一覧表(2月分) ←3歳以上児はお子様の食べられる量持参ください 光沢寺保育園

白	全 児	未満児	材 料 (分類: 六つの基礎食品)						延長おやつ		
			血や肉、骨のもとになるもの	体の調子を整えるものになるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー	Kcal				
1月	かぼちゃシチュー マカロニサラダ	パン	牛乳 サブレ	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム 胡瓜	ロールパン・スープの素・小麦粉 マカロニ・サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ	496 575	牛乳 ドーナツ
2月	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	ごはん	牛乳 ビスケット ◎*大豆の雷揚げ	いわしすり身 豆腐・卵・油揚げ ゆで大豆	牛乳・スキムミルク 出し昆布・干ひじき 煮干し	人参	生姜・大根・白菜 葱	米・里芋・醤油・砂糖 ビスケット・小麦粉	サラダ油	390 451	牛乳 あられ
3月	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	パン	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ロールパン・酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・クッキー	マヨネーズ サラダ油	523 600	牛乳 丸ポロ
4月	すきやき風煮 えのきと豆腐のすまし汁	ごはん	牛乳 *黒糖もち	牛肉・焼豆腐 豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	368 490	牛乳 ビスケット
5月	白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	ごはん	牛乳 チーズ みかん	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 ブロッコリー	人参 ピーマン	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉・ケチャップ・砂糖 酒・醤油	サラダ油	268 409	牛乳 クッキー
6月	カレーうどん バナナ	※	牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー・スープの素 せんべい	サラダ油	530 537	牛乳 クラッカー
8月	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	ごはん	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸パン	牛肉 風味かまぼこ 豆乳	牛乳		玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜 ブルー	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマヒュー ル・ココア	バター サラダ油	445 551	牛乳 ウエハース
9月	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 あられ おやつ昆布	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやつ昆布	人参 チンゲンサイ	干椎茸	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	368 490	牛乳 サブレ
10月	チーズ入りハンバーグ 人参グラッセ オニオンスープ	パン	牛乳 クラッカー	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	玉葱	ロールパン・パン粉・ケチャップ ケトルソース・砂糖・スープの素 クラッカー	サラダ油 バター	453 541	牛乳 かりんとう
12月	手羽中の照煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん	牛乳 鉄強化ウエハース	鶏手羽中 豆腐 味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・強化ウエハース	すりごま	385 503	牛乳 サブレ
13月	パリパリおそば 卵スープ	※	牛乳 丸ポロ	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ポロ	サラダ油	467 478	牛乳 せんべい
15月	かぼちゃシチュー マカロニサラダ	パン	牛乳 サブレ	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム 胡瓜	ロールパン・スープの素・小麦粉 マカロニ・サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ	496 575	牛乳 ドーナツ
16月	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	パン	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ロールパン・酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・クッキー	マヨネーズ サラダ油	523 600	牛乳 丸ポロ
17月	すきやき風煮 えのきと豆腐のすまし汁	ごはん	牛乳 *黒糖もち	牛肉・焼豆腐 豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	368 490	牛乳 ビスケット
18月	レバーのてり煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁	ごはん	牛乳 かりんとう	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳・干若布 煮干し 飲むヨーグルト	人参	生姜 大根	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素 かりんとう	サラダ油	341 467	牛乳 おかき
19月	白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	ごはん	牛乳 チーズ みかん	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 ブロッコリー	人参 ピーマン	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉・ケチャップ・砂糖 酒・醤油	サラダ油	268 409	牛乳 クッキー
20月	カレーうどん バナナ	※	牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー・スープの素 せんべい	サラダ油	530 537	牛乳 クラッカー
22月	チーズ入りハンバーグ 人参グラッセ オニオンスープ	パン	牛乳 クラッカー	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	玉葱	ロールパン・パン粉・ケチャップ ケトルソース・砂糖・スープの素 クラッカー	サラダ油 バター	453 541	牛乳 かりんとう
24月	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	ごはん	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸パン	牛肉 風味かまぼこ 豆乳	牛乳		玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜 ブルー	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマヒュー ル・ココア	バター サラダ油	445 551	牛乳 ウエハース
25月	しらすとコーンの炊き込み 厚揚げの揚げそば わかめのみそ汁・バナナ	※	牛乳 ゼリー	まぐろ油漬 豚ヒレ	牛乳・白すり干し 出し昆布・干若布 煮干し	人参	スイートコーン・キャベツ しも餅・葱・バナナ	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・ゼリー	サラダ油	516 481	牛乳 おかき
26月	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 あられ おやつ昆布	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやつ昆布	人参 チンゲンサイ	干椎茸	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	368 490	牛乳 サブレ
27月	パリパリおそば 卵スープ	※	牛乳 丸ポロ	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ポロ	サラダ油	467 478	牛乳 せんべい

栄養価	上段:以上児 下段:未満児									
	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
							A	B1	B2	C
以上児	基準量 400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	426	18.6	19.9	286	2	2	553	0.3	0.47	24
未満児	基準量 480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	513	20.1	20.2	327	1.7	1.9	476	0.3	0.51	20

※平均栄養価は行事食を除く

チキンナゲット

鶏ひき肉 約1/2
豆腐(もめん) 約1/2
マヨネーズ 大3弱
酒 大1/2
小麦粉 大2弱
ケチャップ 大2
油 適量

①材料を全て混ぜ合わせ、油で揚げる。
②①にケチャップを添える。

ぜひ作ってね!

平均1食分	値
[3歳以上児]	1 1 2 kcal
[3歳未満児]	1 0 3 kcal