

2月

給食だより

栄養士
肥田木 直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	10	25	12 26	13 27	14 28	1 15
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	豚肉の玉ねぎソース ポテトサラダ こんにゃく土佐煮 キャベツのみそ汁	魚の西京焼き 卵の花 法蓮草のごま和え 青さのすまし汁	肉じゃが 厚焼き玉子 豆苗の和え物 わかめのみそ汁	鶏の照り焼き 小松菜の白和え 揚げ里芋 ごま豆乳汁	生姜入りがね キャベツのツナ和え 高野豆腐の煮物 なめこのみそ汁	中華丼 大根のみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルト和え	麦茶 ワカメおにぎり	牛乳 いりこもち	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	牛乳 ココア蒸しパン	果物 チーズ
日	3 17	4 18	5 19	6	7 21	8 22
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	いわしバーグ ドレッシング和え 焼きじゃが芋 もやしのみそ汁	揚げ鶏のみそだれ 人参のごま和え わかめの佃煮 白菜のみそ汁	魚のごま照り焼き 金平ごぼう 大根酢の物 長ネギのみそ汁	煮しめ ゆで卵 白菜の香漬け 水菜のみそ汁	肉団子やわらか煮 ポパイサラダ ひじきの佃煮 油あげのみそ汁	かやくごはん 味噌けんちん汁
午後食	麦茶 牛乳 節分ドーナツ	麦茶 白玉ぜんざい	麦茶 牛乳 ヨーグルトケーキ	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 もちもち芋まんじゅう	麦茶 塩おにぎり

- ・20日(木) 弁当の日(お別れ遠足)
- ・3日(月)の午前食にいわしバーグ、午後食にはつぶした大豆の入ったドーナツになってます(節分にちなんで献立)
- ・献立は変更する場合があります。 ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。手作り菓子や揚げ物の衣は米粉を使用しています。
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

【2025年の節分は、なぜ2月2日なのでしょう？】

豆まきなどの行事でおなじみの「節分」。「節分」と聞くと3日と答える人も多いかと思いますが、なぜ、今年は2日なのでしょう？それは、節分の日付は立春の影響を受けて変動するためです。今年2月の立春は3日になってます。実は4年前の2021年も2月2日でした。124年ぶりだったそうです。地球が太陽の周りを公転する周期の365日より少し長く、1年あたり6時間ずつのズレを調整するため、年によって変動するため日付が変わります。節分には「季節を分ける」という意味があります。日本の伝統的な暦の上では、季節の変わり目にあたる日を大切にしており、特に立春は1年の始まりの日として尊ばれています。

- ・豆まきの意味
 - ①邪気を祓い、福を呼び込む。
 - ②鬼に豆を投げることで、鬼(邪気や災厄)退散させる。
 - ③豆は「魔を滅する」という語呂合わせに由来して厄除けの象徴とされている。
- ・節分の「豆」に注意を!!
節分の豆まきで用いられることの多い「煎り大豆」など**硬い豆**や**ナッツ類は、子どもの死亡事故が多く発生しています。**奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではないためです。園では煮豆以外は提供していません。過去には、ミニトマトや白玉団子、ぶどう、りんごなどでの事故もありました。園でも十分に気を付けながら提供しています。

“人参から揚げ”レシピ

- (材料)
- ・人参 1本(約150g)
 - ・にんにく 1/2個(1房×約5g)
 - ・生姜 2g
 - ・濃口醤油 大さじ1
 - ・片栗粉 大さじ1
 - ・米粉 大さじ1
 - ・揚げ油 適量

- (作り方)
- ①人参は皮付きのまま、長さ1cmの角の棒状に切ります。
 - ②すり下ろしたにんにくと生姜、濃口醤油に漬けます。
 - ③混ぜ合わせた片栗粉と米粉をまぶし、油で揚げます。

※今の時期には、大根もおいしいですよ。

※片栗粉と米粉は、天ぷらの衣としても使えます。園では1月にかぼちゃの天ぷらに使用しました。

※野菜が苦手な子どもたちも、よく食べます。