

2月の台所便り

縄瀬保育園

令和8年2月3日

別府 由香

2月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 今月のお弁当の日は20日（金）です

2・16（月）	3・17（火）	4・18（水）	5・19（木）	6（金）	7・21（土）
揚げ鶏のみそだれ 人参のごま和え わかめの佃煮 白菜の味噌汁	いわしバーグ ブロッコリーの玉 ねぎドレッシング 焼きじゃがいも もやしの味噌汁	煮しめ ゆで卵 白菜の香り漬け 水菜のみそ汁	魚のごま照り焼き きんぴらごぼう 大根の酢の物 しめじの味噌汁	肉団子と大根のや わらか煮 ほうれん草のサラダ ひじきの佃煮 わかめの味噌汁	中華丼 大根の味噌汁
麦茶 牛乳 ヨーグルトケーキ	麦茶 牛乳 節分豆ドーナツ	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 ぜんざい	麦茶 牛乳 もちもち芋まんじゅう	麦茶 果物 チーズ
9（月）	10・24（火）	25（水）	12・26（木）	13・27（金）	14・28（土）
豚肉の甘辛ソース ポテトサラダ 大根の土佐煮 キャベツの味噌汁	鮭の西京焼き 卵の花 ほうれん草の ごま和え 青さのすまし汁	肉じゃが 厚焼き卵 豆苗の和え物 わかめの味噌汁	鯖の照り焼き 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 なめこの味噌汁	かやくご飯 味噌けんちん汁
麦茶 ヨーグルトババロア	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 牛乳 いりこもち	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 塩おにぎり

○節分

「節分」には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼に豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。

- ・豆まき～「鬼は外、福は内」と唱え、炒った大豆（福豆）をまきます。豆まきの後、自分の年齢の数（または+1個）の豆を食べて健康を祈ります
- ・柊鰯（ひいらぎいわし）～鰯の頭と柊（ひいらぎ）の枝を玄関に飾り、魔除けとする風習です

○大豆パワー

大豆には多くの栄養が含まれています。「畑の肉」とも言われ、肉や卵に負けない良質のタンパク質・鉄・カルシウム・食物繊維など、自然のバランス栄養食です。大豆製品には、豆腐、油揚げ、納豆、味噌、しょう油、きなこ、おからなどがあります。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。

大豆オリゴ糖は大腸まで届いて腸内細菌のエサとなり、腸内環境を整備してくれます。少量で善玉菌を増やせるといわれます。

社協園では食品添加物を控えた給食づくりをしています

○食品添加物とは？

食品の製造、加工、保存の目的で、食品に添加、混和、浸潤などの方法で使われる物質のことです。保存料、甘味料、着色料、香料などになります。厚生労働省が安全性と有効性を評価し、人の健康を損なう恐れのない（規格、基準内）に限って使用が認められています。食品の保存性向上（腐敗防止）、品質、食感の保持、風味や見た目の向上（味・色・香り）を目的としています。

食品添加物の多い食品は、加工肉（ハム、ソーセージ）、冷凍食品、菓子パン、カップ麺、菓子類、清涼飲料水、練り物など日持ちを長くし、味や見た目を向上させるために多くの添加物が使われています。

手軽に食べる食品に添加物が多く使われている食品もあるので、摂りすぎに注意することで、健康的な体づくりにつながっていきます。

社協園では、米、野菜、肉、魚など自然な食材を選び、調味料も本みりん、国産の大豆と食塩を使用した醤油を使っています。お子さんの大切な時期に、体の中から健康を意識しています。