

2月 しょくじだより

R8.2月 わらべのうち保育園

まだまだ寒い日が続きます。暦の上では立春を迎えます。冬から春になる始まりが、立春の2月4日です。まだ、外は春には少し遠そうですね。風邪や感染症も発生しています。体を冷やさず、温まる食材(緑黄色野菜・根菜類)をしっかり摂り、バランスのよい食事で体調管理に努めたいですね。

今年度も残り2か月となりました。今月から、卒園を控えた年長児さんのリクエスト献立を取り入れています。卒園後も記憶に残るような給食になればと思っています。

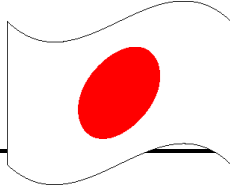
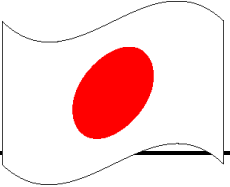
また今月は節分献立、お魚屋さんがやってくる(ブリの解体ショー)、防災献立もあります。防災献立は初めて取り入れています。先日、大きな地震もあり、災害時の食事についての対応を見直しました。電気(IHなどの調理器具)が使えなくなった場合を想定した献立を取り入れています。また、おうちでもお子さんにお話を聞いてみてあげてください。

ブロッコリーは花蕾や茎を食べる花菜類です。年中手に入りますが、旬は冬から春です。給食でもよく登場するお野菜です。消費量が多く、生活に欠かせない野菜として、2026年4月から※指定野菜に追加されます。食物繊維、カリウム、β-カロテン、葉酸、ビタミンCを多く含み、栄養価の高い食材です。ブロッコリーの蕾は虫やゴミが付きやすいので水を溜めたボウルなどに全体がしっかり浸るように入れ、しばらく流水をかけて蕾の隙間に水が入り込むようにします。次に茎の部分を持ってみずの中でゆすり洗います。小房切ってからもう一度洗うと安心です。

※指定野菜とは・・・全国的に流通が多く、消費量の多い野菜。生活に欠かせない食材と水産大臣が定めた野菜のこと。

イワシは栄養価が高く、いわしには歯や骨の素となり骨粗鬆症を防ぐカルシウムと、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDの両方が含まれています。成長期の子どもたちにお勧めの魚です。さらに、いわしにはEPAやDHAといった高度不飽和脂肪酸が、青背の魚の中でも多く含まれています。また、これらは血中のコレステロールや中性脂肪を減らすはたらきや、脳のはたらきをよくしたり、老化防止に役立つなど、生活習慣病の予防に最適です。



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ごはん さばのタンドリー焼き 大根サラダ みそ汁 フルーツ	おにライス 手羽元中華焼き ブロッコリーのツナ和え ネギ塩スープ フルーツ	ごはん ツナトマトオムレツ バンバンジー風温野菜 みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭の西京焼き 甘酒ドレッシングサラダ 吉野汁 フルーツ	ごはん ナポリタンバーグ かぼちゃのいとこ煮 みそ汁 フルーツ	バナナパイ クッキー
きつねおにぎり 牛乳	おにさんケーキ 牛乳	アップルパイ 牛乳	ゴマじゃこスティック 牛乳	納豆巻き 牛乳	
9 防災メニュー	10	11	12	13	14
アルファーマ おでん りんご	ごはん 牛肉と切干大根の炒め煮 白菜とりんごのサラダ じゃがバターみそ汁 フルーツ		ごはん ブリの照り焼き 茹でキャベツのゴマドレあえ つみれ汁 フルーツ	ごはん いわしのゴマ揚げ じゃが芋のゴマソース みそ汁 フルーツ	ミルクもち クッキー
フルーツ せんべい 牛乳	かわりおはぎ 牛乳		きなこもち・きなこいも 牛乳	チキンライス 牛乳	
16	17	18 りょうへいさん 希望献立	19 つむぎさん 希望献立	20	21
ごはん 鮭のもみじ焼き 里芋のバーベキューソース みるくみそ汁 フルーツ	ごはん 筑前煮 カミカミサラダ かきたま汁 フルーツ	ごはん いわしのネギ焼き 大豆五目煮 里芋みそシチュー フルーツ	ごはん マーボー豆腐 にらのナムル 豆乳カレースープ フルーツ	ごはん さばのソース煮 鉄骨サラダ みそ汁 フルーツ	蒸しパン せんべい
おからバナナケーキ 牛乳	さば缶おにぎり 牛乳	野菜クラッカー 牛乳	焼きおにぎり お茶	米粉豆蒸しパン 牛乳	
23	24	25 ようすけさん 希望献立	26 ひなたさん 希望献立	27	28
	ごはん 魚のおろし煮 シーザーサラダ ゴマみそ汁 フルーツ	味噌ラーメン ひじきの洋風煮 煮豆 フルーツ	くるくるパン シシヤモの南蛮漬け 納豆サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 里芋コロッケ 大根のそぼろあん 豆乳汁 フルーツ	ホットケーキ クラッカー
	夕焼けおにぎり 牛乳	レーズンパン 牛乳	いわのりおにぎり 牛乳	パースデーパイ 牛乳	
