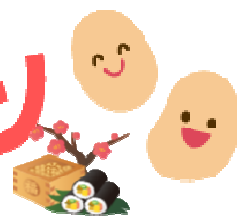




2月の食育だより

どんぐり保育園



『おにはそと！ふくはうち！』いよいよ節分の季節がやってきました。
給食では、豆まきにちなんで大豆製品（豆腐・納豆など）を積極的に取り入れ、
『畑の肉』と呼ばれる大豆パワーで子どもたちの元気な体づくりをサポートします。
まだまだ寒い日が続きますので、園でも手洗い・うがいを心がけ、ご家庭でも予防
にご協力ください。



2月3日は『節分』です♪

豆まきで邪気を払い、年の数だけ炒り大豆を食べると体が丈夫になると言われます。

豆を使う理由は、古代中国で穀物には邪気を払う力があると信じられていたからです。「魔を滅ぼす」という意味の「魔滅（まめつ）」という言葉遊びも、豆まきが定着した理由の一つです。

また、節分といえば『恵方巻き』！

由来は江戸時代に大阪の商人たちが商売繁盛を祈って食べ始めた習慣で、「福を巻き込む」意味があります。

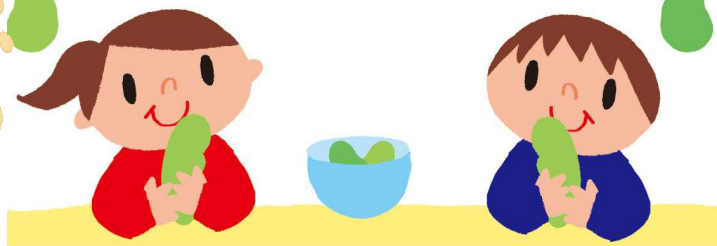
その年の吉方位「恵方」を向き、無言で丸かじりすると福が来るとされます



大豆は“畑の肉”と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富です。

昔の日本人が肉や魚をあまり食べられない環境でも、体が丈夫だった理由は、大豆食品を多く摂取していたからと考えられています。

大豆には、5大栄養素（タンパク質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラル）のすべてが含まれているという特徴があります。さらに驚くことに、体内で生成されない必須アミノ酸9種類もすべて含まれており、栄養バランスが非常に優れているのです。



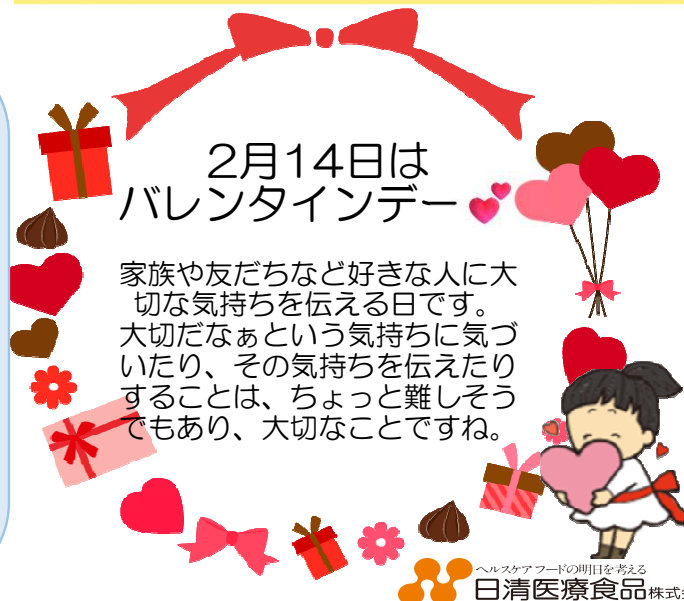
手洗い・うがいで風邪予防

手洗いは食事前・トイレ後・外遊び後に！流水で手を濡らし、石けんで手のひら・甲・指の間・爪をこすり、よく流して拭こう。うがいは口をゆすいで喉まで♪これで風邪予防！ごはんの前にみんなで実践して、食育の基本を身につけよう！



2月14日はバレンタインデー

家族や友だちなど好きな人に大切な気持ちを伝える日です。大切ななぁという気持ちに気づいたり、その気持ちを伝えたりすることは、ちょっと難しくともあり、大切なことですね。



ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社



2月のこんだて

令和8年 どんぐり保育園

作成者：栄養士 中本瑞嬉

日		こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
2	月	麦ご飯 さばのみそ煮 大根の煮物 そうめん汁 黄桃缶	牛乳 大学芋	さば みそ 鶏肉 大豆 牛乳	米 押麦 砂糖 油 そうめん さつま芋 ごま	大根 人参 椎茸 生姜 絹さや ねぎ 黄桃缶
3	火	ドライカレー キャベツの炒め 冬瓜のスープ パナナ	牛乳 お絵描きパン	合挽ミンチ 大豆 豚レバー さつま揚げ ウインナー ちくわ 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 食パン ジャム	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム キャベツ にんにく 冬瓜 レーズン えのき 小松菜 パナナ
4	水	 お弁当会	牛乳 クリームパン 未満児:ミルクパン	牛乳	クリームパン ミルクパン	
5	木	沖縄そば 納豆和え さつま芋のごま煮 パイン缶	牛乳 油味噌おにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米 押麦 味噌	ねぎ 小松菜 きゅうり 人参 パイン缶
6	金	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 オレンジ	牛乳 チーズいももち	豚肉 チーズ みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨドレ じゃが芋 油	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 生姜 にんにく パプリカ きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 オレン ジ
7	土	もずく丼 キャベツのごま和え 野菜と肉のみそ汁 パナナ	牛乳 たいやき	もずく 豚ミンチ 大豆 ちくわ 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま たいやき	生姜 ピーマン パプリカ コーン 人参 キャベツ もやし 大根 ねぎ パナナ
9	月	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 小倉スコーン	鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 バター 小豆	生姜 にんにく ごぼう 人参 いんげん 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 黄桃缶
10	火	タコライス コロッケ パンプキンスープ きな粉かけヨーグルト	牛乳 チヂミ	合挽ミンチ 大豆 チーズ 豆乳 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 コロッケ 油 小麦粉 片栗粉 ごま油	玉ねぎ にんにく レタス トマト 南瓜 果物缶 人参 ニラ
11	水	建国記念の日(公休日)				
12	木	麦ご飯 チリコンカーン メキシカンサラダ 白菜スープ パイン缶	牛乳 きなこサブレ	鶏ミンチ 大豆 ウインナー きなこ 卵 牛乳	米 押麦 カレー粉 マヨドレ 砂糖 ケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり コーン 白菜 パイン缶
13	金	麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 アイスボックス クッキー	豚レバー ちくわ 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま バター 小麦粉	ほうれん草 人参 生姜 玉ねぎ 冬瓜 大根の葉 オレンジ
14	土	♪おゆうぎ会♪				
16	月	しそご飯 おでん 南瓜サラダ モロヘイヤのみそ汁 パイン缶	豆乳 バナナケーキ	つみれ ちくわ 厚揚げ チーズ みそ 豆乳 卵 ヨー グルト	米 押麦 砂糖 マヨドレ 小麦粉 バター	大根 人参 南瓜 枝豆 モロヘイヤ コーン 長ネギ パイン缶 パナナ
17	火	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え 花魁のすまし汁 オレンジ	牛乳 あんバタートースト	豆腐 豚ミンチ 牛乳 みそ	米 押麦 パン粉 砂糖 ごま 花魁 食パン 小豆 バター	枝豆 長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 冬瓜 えのき ねぎ オレンジ
18	水	ハヤシライス スパゲティーサラダ オクラのスープ りんご	牛乳 ごまちゃんすこう	牛肉 ツナ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 サラスパ マヨドレ ラード ご ま	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 人参 セロリ グリーンピース コーン きゅうり オクラ えのき りんご
19	木	麦ご飯 納豆みそ 肉じゃが もずくのすまし汁 パナナ	牛乳 マドレーヌ	納豆 みそ ツナ 豚肉 もずく 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく マドレーヌ	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース パナナ
20	金	あわご飯 魚の揚げ煮 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 ココア ショートブレッド	白身魚 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ココア バター	生姜 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ オレンジ
21	土	ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ゆし豆腐 黄桃缶	午前保育のためお やつはありません	豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 ごま油 ごま 砂糖	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー きゅうり コーン ねぎ 黄桃缶
23	月	天皇誕生日(公休日)				
24	火	スパゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ 豆腐のスープ パイン缶	牛乳 青菜とツナの おにぎり	ウインナー ささみ ひじき 豆腐 ツナ 牛乳	スパゲティー ごま マヨドレ 砂糖 米 押麦	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 枝豆 チンゲン菜 えのき パイン缶 大根の葉
25	水	あわご飯 魚の磯辺揚げ ひじきと大豆のサラダ 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 焼きドーナツ	白身魚 あおさ ひじき 大豆 チーズ みそ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 マヨドレ ごま 砂糖 焼きドーナツ	パプリカ インゲン 冬瓜 えのき チンゲン菜 オレンジ
26	木	あわご飯 魚のコーンマヨ焼き 切干大根のごま和え 豆乳入りさつま汁 黄桃缶	牛乳 豆腐スコーン	白身魚 チーズ ツナ 油揚げ みそ 豆乳 豆腐 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 バター マヨドレ 砂糖 ごま さつま芋 ケーキミックス チョコチップ	コーン 切干大根 人参 きゅうり 大根 ねぎ 黄桃缶
27	金	★お誕生日会★ カレーピラフ 鶏肉のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ パナナ 	ジュース お誕生日 ケーキ 	豚肉 鶏肉 卵 ツナ 牛乳 ウインナー ホイップ	米 油 バター カレー粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく レタス ブロッコリー パプリカ コーン パナナ
28	土	五目チャーハン ナムル 牛肉スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ドームケーキ 未満児:蒸しパン	鶏ミンチ ちくわ 牛肉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 ドームケーキ	人参 玉ねぎ にんにく ピーマン もやし 小松菜 大根 パプリカ 椎茸 コーン えのき ねぎ 果物缶



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

