



2月の給食だよ!

令和6年2月 南春日保育所

1年でもっとも冷え込む季節になりました。

3日の節分、4日の立春。暦の上では春を迎えますが、1年でもっとも寒い時期であり、風邪やインフルエンザが流行する時期です。手洗い・うがいを心がけ、バランスの良い食事と十分な水分を摂るなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り越えましょう!

～節分～

2月3日は、節分の日です。節分は、立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。「鬼は外」のかけ声とともに豆をまき、災いを払います。また、この日は邪気を払い、福を呼び込むために、尖った葉で鬼の目を刺す柊と、鬼が嫌いな独特な臭いを持つイワシを飾る風習があります。

★大豆を食べよう!

日本が世界の最長寿大国となった理由として、栄養バランスの良い食事があげられています。そのなかで大豆は肉と匹敵する量のたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」ともいわれ、海外でも注目されています。アメリカでは「大地の黄金」とも呼ばれているそうです。煮物にしたり、スープに入れたりいろいろな料理に取り入れていきたい食材ですね。また、豆腐やみそ、きなこなどの大豆製品などもすすんで食べるようにしましょう。



おでん屋さんを開きます。

8日の給食はおでんです。あったかいおでんで身体をあたためましょう!

<おでんの具材>



月	火	水	木	金	土
			1 果物	2 五色豆	3 果物
			のっぺ汁 ひじきの炒め煮	節分ランチ	コンソメスープ
5 蒸し野菜	6 果物	7 果物	8 果物	9 蒸し野菜	10 果物
レバーのマリアナソース春雨サラダ	カブのウインナーポトフりんごのサラダ	豆腐のまり焼き野菜のじゃこサラダ	おでん	魚のオニオンマヨ焼き切干大根サラダ	冬野菜みそ汁
きなこおはぎ	肉まん	ごまあんパン	ストーンクッキー	さつま芋のおにぎり	果物
12	13 蒸し野菜	14 果物	15 蒸し野菜	16 果物	17
振替休日	タンドリーチキン春雨の酢の物	冬野菜カレーほうれん草の白和え	～お弁当作りの日～ からあげ白菜の和え物	麻婆豆腐ブロッコリーサラダししゃも	生活発表会
	ピザトースト	さつま芋とりんごのケーキ	とりめし	塩パン	
19 果物	20 蒸し野菜	21 果物	22 果物	23	24 果物
魚の竜田揚げひじきの華風和え	～麺の日～ かしわうどん小松菜と納豆の和え物	ハンバーグわかめとカニカマの酢の物ブロッコリー	クリームシチュー切昆布の当座煮	天皇誕生日	中華スープ
焼き大学芋	塩昆布おにぎり	ココアパン	スコーン		果物
26 蒸し野菜	27 果物	28 果物	29 果物		
魚の煮付けれんこんと糸コンのきんぴら	誕生会	大豆焼きナゲット大根なます	高野豆腐のオランダ煮マカロニサラダ		
キャラメルトースト	ケーキ	きなこだんご	ウインナーロール		

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

●旬の食材●

人参 白菜
ほうれん草
じゃがいも
れんこん

～2月の行事～

2日 節分ランチ
(幼児クラス・・・主食はいりません)
15日 お弁当作りの日
(幼児クラス・・・おにぎりをお願いします)

20日 麺の日
(幼児クラス・・・主食はいりません)
27日 誕生会
(幼児クラス・・・主食はいりません)