

# 2月 しょくじだより

## R7.2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。「三寒四温」三日寒い日があると四日暖かい日を繰り返しながら、春へと向かいます。まだ、外は春には少し遠そうです。かぜ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、体調管理に努めましょう。

### 節分

2月2日。季節を分ける日として節分。翌日が立春となり、冬と春の分け目の日です。大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があると信じられてきました。そこで豆の当てる字を「魔滅」と書き節分は「鬼は外福は内！」と言って豆をまくようになりました。また、いわしの独特の匂いは鬼が嫌がるといわれているためいわしをかざったり、食べたりすることも魔除けになるといわれています。

**大豆は畑の肉**といわれるように、良質なタンパク質を多く含んでいます。ビタミン・ミネラルも多く含んでいます。成長期の子どもたちにとって必須アミノ酸のリジンがたくさん含まれています。（脳を形成する）大豆はきなこ・豆腐・油揚げ・納豆・おから・みそなどの原料です。大豆というと、水につけてじっくり煮るので使いにくいというイメージがありますが、加工食品を使うと利用しやすいですよ。

☆園では特に大豆のメニューを意識してたくさん入れています



**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	火	水	木	金	土
					1
				7 めいさん 希望献立	
3	4	5	6	8	
ゆかりごはん 手羽の中華焼き ブロッコリー いわしのつみれ汁 フルーツ 鬼つ子ケーキ 牛乳	ごはん 魚の甘酢あんかけ れんこんソテー みそ汁 フルーツ チキンライス お茶	ごはん 麻婆豆腐 カロチン和え みそ汁 フルーツ いもかりんとう 牛乳	ごはん レバーのから揚げ マカロニサラダ スープ フルーツ 冬野菜の雑炊 お茶	ごはん ししゃも南蛮漬け <b>納豆サラダ</b> みそ汁 フルーツ ゼリー 牛乳	バナナパイ クッキー
10	11	12	13	14	15
ごはん 鮭パン粉焼き 大根ステーキ みそ汁 フルーツ きなこいも 牛乳		ごはん ぶりの照り焼き 和風サラダ つみれ汁 フルーツ アメリカンドッグ 牛乳	ごはん ちくわの磯部揚げ バンバンジー みそ汁 フルーツ 中華おこわ お茶	ごはん 筑前煮 無限白菜 みそ汁 フルーツ パン 牛乳	蒸しパン クッキー
17	18	19	20	21 なるみさん 希望献立	22
ごはん 豆腐のキッシュ 里芋五目煮 みそ汁 フルーツ クッキー 牛乳	ごはん ぶり大根 豚しゃぶサラダ みそ汁 フルーツ さつまいもごはん お茶	ごはん スタミナ納豆 白菜とツナに みそ汁 フルーツ 豆腐のお好み焼き 牛乳	ごはん さばの胡麻みそ焼き ナムル はんぺん汁 フルーツ フレンチトースト 牛乳	しょうゆらーめん 大豆磯に オーロラソース和え あさりごはん お茶	ホットケーキ クラッカー
24	25 けいじさん 希望献立	26	27 あきとさん 希望献立	28	
	カレーライス たたきごぼう おかか和え フルーツ 手作りうどん 牛乳	ごはん いわしのかば焼き 白菜とリンゴのサラダ みそ汁 フルーツ パースデーパン 牛乳	ごはん 手羽元の味噌煮 シーザーサラダ みそ汁 フルーツ 納豆巻き お茶	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大学かぼちゃ みそ汁 フルーツ きなこもち 牛乳	

おさかなやさんがやってくる!