

2 月 給 食 だ よ り

2019.2
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

3さいみまん			きゅうしよく							おやつ
ひ	ようび	みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	ない					

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしよく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	な い よ う						
				からだをつくる (あか)	ちからのもと (き)	ちようしをととのえる (みどり)					
26	か	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	やきざかな きんぴらごぼう トマト みそじる	さかな あつあげ にぼし	さつまあげ にぼし	つきこん ごま	ごぼう トマト	にんじん だいこん	いんげん ねぎ	ぎゅうにゅう みかん
27	すい	ぎゅうにゅう もちかん	ごはん	<small>ぶたにくととうふのいためもの</small> ツナあえ すましじる	ぶたにく ツナ かつおぶし	とうふ だしこんぶ	かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ	いんげん ほうれんそう ねぎ	しょうが しいたけ	ミルク くるぼう
28	もく	ぎゅうにゅう クラッカー	パン	きつねうどん だいすサラダ トマト	うすあげ たまご かつおぶし ハム	かまぼこ だしこんぶ だいす	うどん	ねぎ にんじん	たまねぎ コーン	きゅうり トマト	おちゃ おにぎり

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



節分(2月3日)の行事食



旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う「豆まき」など、新しい年の厄をはらう行事があります。豆まきが終わったら自分の年の数、または年の数に一つ足した数だけ豆を食べることを「年取り豆」といいます。

また、節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起が良いとされています。

お好みの具材を用意し、子どもが食べられる大きさの恵方巻きを一緒に作るのもいいですね。



栄養がたくさん詰まった いろいろな豆

豆にはたくさんの種類があり、さまざまな料理や加工品などに利用されています。よく食べられている大豆やあずき、いんげんまめの他に、えんどう、ひよこまめ、レンズまめ等があります。豆は、たんぱく質や食物繊維、ビタミン等、とりたて栄養がたくさん詰まっています。こどもたちにも積極的に食べてほしい食品です。

豆の栄養

たんぱく質

おもに体をつくる栄養素です。大豆などに多く含まれています。米と豆と一緒に食べるとお互いのたんぱく質の足りないところを補い合ってくれます。

炭水化物

おもにエネルギーになる栄養素です。あずきやいんげんまめ、えんどうなどの大豆以外の豆に多く含まれています。多くの豆は脂質が少ないのも特徴です。

食物繊維

ヒトが消化できない成分のことで、便秘の予防やコレステロールの吸収をゆっくりにするなどの効果があります。ほとんどの豆に多く含まれています。

ビタミン・無機質

糖質をエネルギーにかえる時に必要なビタミンB群などのビタミンや、高血圧予防に役立つカリウムや貧血を防ぐ鉄などの無機質を多く含んでいます。

