

2 月予定幼児食献立表

松島こども園

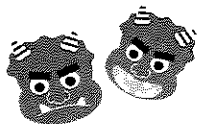
令和2年

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	土	鶏そぼろ丼 ゆし豆腐 果物	麦ふぁ〜チーズ 牛乳	鶏ミンチ チーズ ゆし豆腐 牛乳	白米 コーン 麦ふぁ〜 砂糖	玉ねぎ 人参 ネギ インゲン 果物
3	月	【節分献立】納豆手巻き寿司 果物 八目煮 アーサのすまし汁	くずもち 牛乳	大豆 納豆 鶏肉 油揚げ アーサ のり きな粉 絹ごし豆腐 牛乳	白米 コシニヤク くず粉 黒糖	人参 インゲン ネギ シイタケ 果物
4	火	マッシュルームのミートスパゲティ グリーンサラダ コンソメスープ 果物	鮭おにぎり お茶	合挽肉 鮭 牛乳	スパゲティ 白米 オリーブオイル	玉ねぎ トマト マッシュルーム 大根 果物 白菜 黄ピーマン キャベツ キュウリ
5	水	ごはん 沖縄風煮付 果物 キャベツとじゃこ和え ほうれん草のみそ汁	小倉あんホットケーキ 牛乳	豚肉 厚揚げ 昆布 しらす 牛乳	白米 油 小倉あん ホットケーキミックス	人参 大根 インゲン 果物 ほうれん草 シイタケ キュウリ
6	木	麦ごはん 鮭のチーズ焼き 和風サラダ なめこ汁 果物	キャロットケーキ 牛乳	鮭 チーズ 卵 しそひじき 牛乳	白米 押し麦 油 小麦粉 コーン 砂糖 バター	なめこ 小松菜 人参 キャベツ キュウリ 果物
7	金	黒米ごはん タマナーチャンプルー 大根サラダ イナムドウチ 果物	アガラサー 牛乳	豚肉 こんにやく ツナ 牛乳	白米 黒米 強力粉 黒糖粉	大根 人参 キュウリ キャベツ シイタケ ビーマン ネギ 果物
8	土	ごはん 鶏肉と野菜のみそ炒め わかめのすまし汁 果物	コーンフレーク 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	白米 コーンフレーク	しめじ ネギ ビーマン 玉ねぎ 大根 人参 果物
10	月	ごはん 鯖の照り焼き 鶏肉と根菜の煮物 小松菜のみそ汁 果物	ココアケーキ 牛乳	鯖 鶏肉 牛乳	白米 ホットケーキミックス バター 小麦粉	人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ 大根 牛乳
12	水	お 弁 当 会				
13	木	あわごはん 和風キノコのハンバーグ 果物 コルスロー-サラダ コンクリームスープ	スノーボール 牛乳	合挽 卵 牛乳	白米 あわ パン粉 砂糖 小麦粉 バター コーン	玉ねぎ 人参 しめじ えのき ネギ キャベツ キュウリ ほうれん草 果物
14	金	【バレンタイン献立】玄米ごはん ♥ハートコロッケ パンパンジー-サラダ あさりのすまし汁 果物	チョコチップケーキ お茶	豚肉 鶏ササミ 枝豆 あさり トニビーンズ 牛乳	白米 玄米 小麦粉 砂糖 チョコチップ	キャベツ みつば 果物
15	土	豚丼 春雨のスープ 果物	せんべい・ミニゼリー 牛乳	豚肉 春雨 牛乳	白米 油 せんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン ネギ 小松菜 果物
17	月	チキンカレーライス マカロニ-サラダ わかめスープ 果物	もずく天ぷら 牛乳	鶏肉 卵 もずく 牛乳	白米 あわ じゃが芋 マカロニ コーン 小麦粉	人参 きゅうり 玉ねぎ トマト 果物
18	火	【かみか献立】ごはん レバニラ炒め ポテト-サラダ ほうれん草スープ 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	豚レバー 卵 牛乳	白米 じゃが芋 コーン 油	キャベツ 人参 ニラ キュウリ ほうれん草 シイタケ 果物
19	水	穀米ごはん 魚のみそ漬け焼き 果物 ひじき炒め 根菜汁	南瓜のチーズケーキ 牛乳	赤魚 大豆 卵 チーズ ひじき 油揚げ 牛乳	白米 穀米 里芋 小麦粉 油 バター	人参 大根 長ネギ 南瓜 果物
20	木	三枚肉そば 白和え 果物	いりこ菜おにぎり お茶	豚肉 かまぼこ ツナ 木綿豆腐 枝豆	沖縄そば 白米	小松菜 ネギ 人参 れんこん 果物
21	金	あわごはん 鮭の塩焼き 切干大根レチー 南瓜のみそ汁 果物	ほうれん草ホットケーキ 牛乳	鮭 豚肉 枝豆 牛乳	白米 あわ コシニヤク ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ネギ 切干大根 南瓜 果物
22	土	ごはん 豚肉とビーマンのオイスター炒め しめじのみそ汁 果物	塩せんべい・プルーン 牛乳	豚肉 牛乳	白米 塩せんべい	ビーマン 赤ビーマン しめじ キャベツ ネギ 玉ねぎ 果物
25	火	麦ごはん 麻婆豆腐 中華和え 白菜のスープ 果物	ふかし芋 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ わかめ ちくわ 牛乳	白米 押し麦 ゴマ油 さつま芋	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 長ネギ ニラ 果物
26	水	麦ごはん 魚の西京焼き ヤングコーンのソテー 小松菜のスープ 果物	ゴマクッキー 牛乳	豚肉 卵 ウィンナー 牛乳	白米 押し麦 ヤングコーン 小麦粉 バター ゴマ	小松菜 ブロッコリー シイタケ 人参 赤ビーマン 果物
27	木	あわごはん 豚肉とパプリカみそ炒め 果物 ブロッコリー-チーズ焼き えのきのすまし汁	ちんびん 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	白米 マヨネーズ 黒糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 パプリカ エノキ ネギ ブロッコリー ほうれん草 果物
28	金	お誕生会メニュー	パースデーケーキ 牛乳	鶏肉 ツチ ウィンナー 卵 牛乳	白米 小麦粉 ホットケーキミックス バター コーン	トマト キャベツ 人参 大根 小松菜 果物
29	土	ごはん 中華炒め チンゲン菜のみそ汁 果物	ビスコ チーズ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	白米 ビスコ	長ネギ しめじ 小松菜 果物 チンゲン菜 人参 白菜 えのき

\*2月11日は建国記念の日のためお休みです。

\*2月24日は天皇誕生日振替休日のためお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。



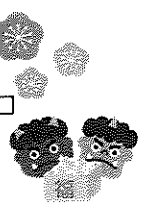
# 給食だより

令和2年

# 2月号

社会福祉法人 雅福社会

松島こども園



2月4日は暦の上では立春です。旧暦では立春が1年の始まりとされていて、新しい1年の前に邪気(鬼)を払い、不幸や災いのない1年になるように…と願いを込めて行われるのが節分です。

節分の食べ物といえば恵方巻き。節分にその年の恵方を向いて食べると縁起が良いとされる太巻きです。「福を巻き込む」ことから巻き寿司となったようです。

また、巻き寿司の形が黒くて太いことから、鬼の金棒にみたて、鬼の金棒を食べて鬼退治をする意味もあるようです。今年の方角は「西南西」です。無言で食べると夢が叶い、1年無病息災で過ごせると言われています。

2月3日は節分献立を予定しています。今年も子ども達とみなさんの健康をお祈りしています。

## パワーアップ朝ごはん!!

子ども達にとって、朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけることは、子どもの心の育成、体の成長などの健康に重要です。

- ★朝食を食べることが大切な理由①  
⇒体のリズムを整える(排便を促進させる)
- ★朝食を食べることが大切な理由②  
⇒やる気と集中力が出る(体温上昇)
- ★朝食を食べることが大切な理由③  
⇒脳にエネルギーを補給する



家庭で食べる朝ごはんが、子どもの脳を活性化させるスイッチとなり、1日の活力源です。脳は大食漢!朝食で栄養をたくさん与えましょう。

## どうやって味覚は作られる?

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。



### 福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

### 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮てと混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにも、とても適したもののなのです。