



給食だより



『福は内、鬼は外』。節分は立春の前日、冬の季節が終わって春の季節に移るという季節の変わりめを意味します。

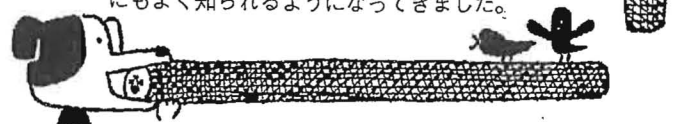
社寺や家々では『福は内、鬼は外』の掛け声とともに、豆まきが行われます。

これは、中国から伝来したもので、災いや悪を追い払い、福・善を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。

なお、節分に豆まきをするようになったのは、室町時代の中期で、一般家庭で行われるようになったのは、江戸時代に入ってからといわれています。

食べどき 節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。



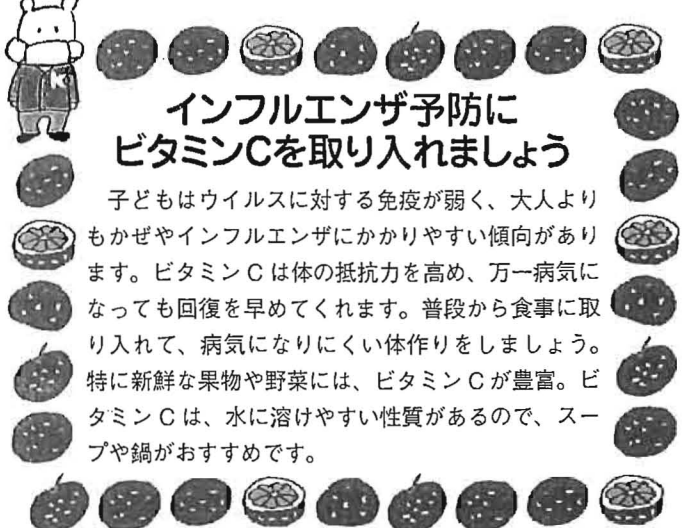
寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具だくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。



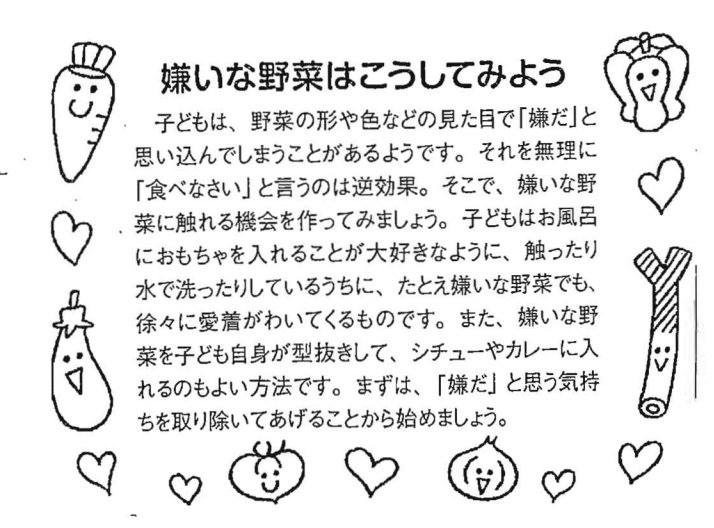
インフルエンザ予防にビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万病病になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。



嫌いな野菜はこうしてみよう

子どもは、野菜の形や色などの見た目「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」と言うのは逆効果。そこで、嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。また、嫌いな野菜を子ども自身が型抜きして、シチューやカレーに入れるのもよい方法です。まずは、「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。



野菜にはビタミン・ミネラルがいっぱい

体調を整え、維持するのに欠かせないのがビタミン、ミネラルです。しかし、ひとくちにビタミンといってもA、B群、C、D、Eなど18種類ほどあり、主に緑黄色野菜といわれる赤、緑、黄色の濃い野菜に豊富に含まれています。また、ミネラルはカルシウム、鉄分、マグネシウム、カリウムを始め16種類ほどあり、緑黄色野菜や淡色野菜に含まれています。

また、便秘や大腸がん予防効果のある食物繊維の多いことも忘れてはなりません。



2月献立表



日	曜日	午前おやつ	昼食	午後のおやつ
1	日			
2	月	チーズかまぼこ	かやく御飯 マカロニグラタン おかか和え 味噌汁	オレンジゼリー
3	火	チョコワ	細巻き寿司 いわしフライ 豆サラダ けんちん汁	鬼の子クッキー
4	水	りんご・チーズ	御飯 八宝菜 大根サラダ 味噌汁	たまごボーロ・ジョア
5	木	バナナ	野菜カレー 中華きゅうり きのことスープ	きなこ豆・ミルク
6	金	ソーセージ	和風スパゲティ フルーツサラダ ポトフ	さつま芋パウンドケーキ
7	土	みかん	御飯 ウィンナーと野菜のトマト煮 カボチャの甘煮 味噌汁	
8	日			
9	月	チーズかまぼこ	のり御飯 五目卵焼き 和風サラダ 味噌汁	大学芋・ミルク
10	火	いちご・チーズ	御飯 かじきのオランダ揚げ 納豆和え 味噌汁	スノーパフ・ミルク
11	水		建国記念の日	
12	木	みかん	焼きそば さつま芋サラダ 中華スープ	米粉バナナパンケーキ
13	金	菓子・果汁	御飯 鶏肉と野菜の蒸し煮 カボチャサラダ 豆乳スープ	ハートのクッキー
14	土	バナナ	おかか御飯 中華風厚揚げの煮物 ツナサラダ 味噌汁	
15	日			
16	月	ソーセージ	豚丼 ベイクドポテト ワカメスープ	いちご蒸しパン・ミルク
17	火	りんご・チーズ	御飯 鮭のマヨ焼き 春雨サラダ 味噌汁	野菜ドーナツ・ミルク
18	水	みかん	御飯 野菜炒め サラスパ 味噌汁	ヨーグルト
19	木	バナナ	チキンカレー 即席漬 もやしスープ	カボチャチーズケーキ
20	金	菓子・ヤクルト	おにぎり エビフライ キャベツサラダ 春雨スープ	いちごのロールケーキ
21	土	いよかん	かおり御飯 凍り豆腐の卵とじ なめたけ和え 味噌汁	
22	日			
23	月	ソーセージ	御飯 おからボール きゅうりのごま和え 野菜スープ	きなこカステラ
24	火	菓子・果汁	御飯 さばのみそ煮 ごぼうサラダ 味噌汁	いちごのパバロア
25	水	バナナ	五目うどん かき揚げ おひたし	チーズボール・ミルク
26	木	いよかん	御飯 炒り鶏 ブロッコリーサラダ 味噌汁	おせんべい・ヤクルト
27	金	いちご・チーズ	わかめ御飯 豆腐の中華煮 トマトサラダ 味噌汁	カボチャマフィン
28	土		平成27年度 入園説明会(持ち帰り給食)	

※赤字は行事食です

3日【豆まき】…お菓子のおみやげがあります
13日【涅槃会】…お団子のおみやげがあります

3歳未満児			
エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	
目標	494	18.0	16~19
平均	525	17.8	18.7

12月の栄養計算報告です。
平均した数値なのでクラスに誤差はあります。

ダイズのことわざ

「まめに食うとまめでまる」豆を「マメ」に食べると、「まめ(健康)」でいられるという意味。おせち料理に欠かせない黒ダイズにも「今年一年、まめに暮らせましよう」という願いが込められています。

「魔滅(まめ)」当て字です。昔からダイズには、災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。ですから、節分には「鬼は外、福は内」と豆をまくのです。