

## 2月 給食だより

## 大在こども園

### 節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものですね。

### 豆まきをしましたか

節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意してください。

#### 【豆にもいろいろあります】

・ダイズ/色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。  
 「黄ダイズ」=主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。  
 「黒ダイズ」=黒豆です。おせち料理に使われます。  
 「青ダイズ」=きな粉や煮豆にされます。  
 ※ほかにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。「豆は豚のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっていますよ。

### 2月の目標

かんしゃ きも  
**感謝の気持ちを**  
 も た  
**持って食べよう**

### 朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

# 2月のメニュー

平成28年度

日	曜	主 調	メ ニ ュ ー	十時おやつ	三時おやつ
1	水		お誕生日会メニュー	えびせんべい	パウムクーヘン
2	木	肉 汁	ビーフストロガノフ マカロニサラダ パナナ	山芋スナック	ソフール
3	金	豆 煮	豆腐の五日煮 キャベツとツナの和え物 桃缶	小魚せんべい	オレンジと チョコのマフィン
4	土		保育参観 (パン・みかん・ジュース)	きな粉 ウエハース	
5	日				
6	月	魚 煮	魚の煮付け ジャーマンポテト 人参の甘煮 パイン	海藻せんべい	セサミスコーン
7	火	肉 汁	白菜と肉団子のスープ 南瓜サラダ みかん	のりもの ビスケット	クリームパン
8	水	肉 焼	鶏肉のねぎマヨポン焼き ほうれん草のナムル りんご	えびせんべい	しょうゆまんじゅう
9	木	豆 煮	凍り豆腐のそぼろ煮 春雨サラダ パナナ	山芋スナック	大学芋
10	金	肉 揚	キャベツ入りメンチカツ 切り干し大根の煮物 桃缶	小魚せんべい	まがりせんべい
11	土		建 国 記 念 の 日		
12	日				
13	月	魚 焼	鮭のチャンチャン焼き バレイのカレーそぼろ炒め パイン	きな粉 ウエハース	南瓜クッキー
14	火	肉 炒	かしわとコーンの炒め物 スパゲティーサラダ みかん	海藻せんべい	黒糖蒸しパン
15	水	肉 煮	すき焼き風煮 春雨の酢の物 りんご	のりもの ビスケット	ごまラスク
16	木	卵 汁	イタリアンスープ ひじきの炒め煮 パナナ	えびせんべい	鮭フレーク おにぎり
17	金	魚 揚	魚のフライ 花畑サラダ いちご	山芋スナック	カステラ
18	土		鶏飯 味噌汁 桃缶	小魚せんべい	あんぱんまんの ソフトせんべい
19	日				
20	月	魚 焼	魚のカレームニエル 塩ダレきゅうり 粉ふき芋 パイン	きな粉 ウエハース	りんごゼリー
21	火	豆 煮	ポークビーンズ ツナとわかめの酢の物 みかん	海藻せんべい	豆腐ブラウニー
22	水	豆 炒	麻婆豆腐 温野菜サラダ りんご	のりもの ビスケット	やせうま
23	木	卵 焼	ゴロゴロ野菜の卵焼き 挽肉と野菜のチャプチェ いちご	えびせんべい	★さつま芋と りんごの蒸しパン
24	金	肉 揚	揚げ鶏の南蛮漬け 南瓜の甘煮 桃缶	山芋スナック	ヤクルト・雪の宿
25	土		和風スパゲティー ゆで卵 パン パナナ	小魚せんべい	カスタードケーキ
26	日				
27	月	魚 焼	魚のお好み焼き風 ポテトサラダ パイン	きな粉 ウエハース	きなこ棒
28	火	肉 汁	冬野菜カレー ツナときゅうりのサラダ ウィナー りんご	海藻せんべい	プリン

手作りおやつ



★新メニュー