



給食だより



令和5年 2月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

暦の上では『立春』ですが、1年の中で最も寒さが厳しい時期です。気温が低くなると、体温を保つために多くのエネルギーが消費されます。食事がしっかりとれないと、体力が低下したり、ビタミン不足になり風邪をひきやすくなってしまいます。寒い冬を元気に過ごすためには、バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。外から帰ってきたら、うがい・手洗いをすすねないようにしましょう。1月はお正月にちなみ、もちつき誕生会を行いました。給食では、納豆、しょうゆ、きなこ3種類の味のおもちと仙台雑煮の汁物を提供しました。おもちは例年同様大人気で、あっという間に盛り付け量を食べ終わり、おかわりをする姿がありました。それぞれお気に入りの味を見つけ、楽しく美味しく食べることが出来たようでした。2月、3月も行事にちなんだメニューを提供していこうと思います。今月もよろしくお願ひいたします。

大豆を食べよう

節分といえば豆まき。東北は落花生をまくことが多いですが、ほとんどの地域では炒った大豆を使用します。豆をまく意味は邪気を払うという意味があるそうです。大豆は豊富な栄養素が含まれており、世界中でも注目されています。この機会に意識して大豆や大豆製品を食べましょう。

1. 大豆に含まれる栄養素

たんぱく質

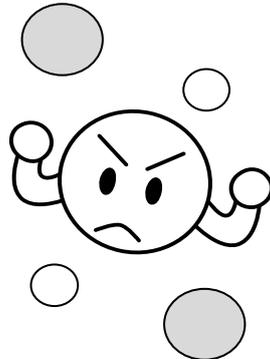
身体の構成に欠かすことのできない重要な栄養素です。動物性のたんぱく質にはない、コレステロールや中性脂肪、体脂肪を下げる機能も持っています。

鉄

身体の隅々にまで酸素を運ぶ大切な働きをします。

カリウム

生活活動を維持するうえで重要な働きをします。



カルシウム

歯や骨を形成するのに必要な栄養素です。大豆の吸収率は牛乳と同じくらいです。

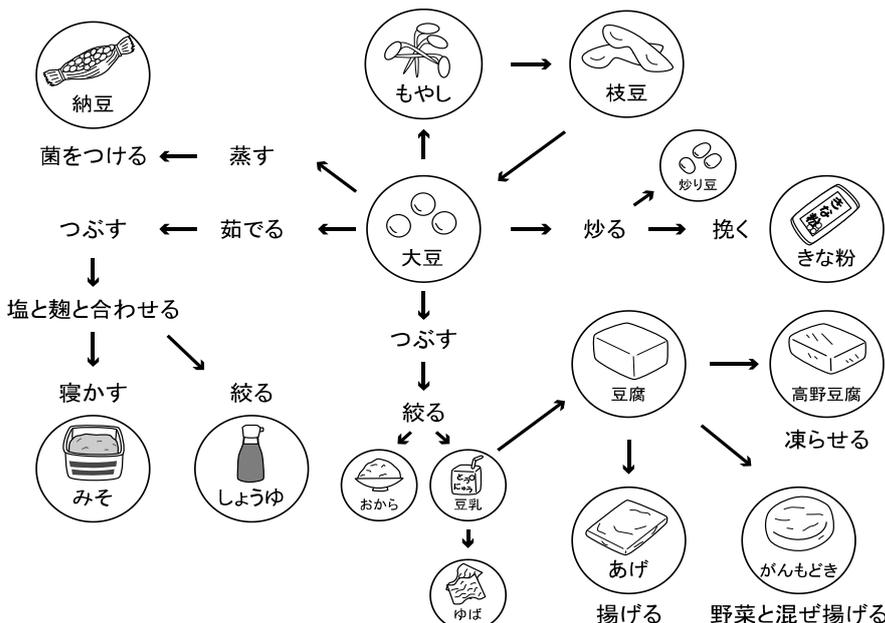
食物繊維

お腹の中を掃除し、便秘をよくするために必要な栄養素です。

ビタミンB1

エネルギー生産のために重要な働きをします。

2. 大豆から作られる様々な製品



大豆由来の食品はたくさんあります。そのものを調理して食べるだけでなく、これら大豆製品からも十分な栄養素を得ることが出来ます。好みの物を見つけたり、日々様々なものから大豆の栄養がとれると良いですね。





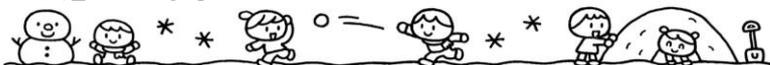
令和5年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	木	星たべよ,牛乳	ご飯,田舎汁,千草焼き,三色おひたし,オレンジ	ひじきツナご飯,牛乳
02	金	アップル&キャロットジュース	★節分メニュー★節分鬼カレー,うまっこりー,バナナ	鬼カステラ,牛乳
03	土	ビスコ,牛乳	マーボー豆腐丼,わかめスープ,さつま芋の甘煮,ソファール元気ヨーグルト	せんべい,ウエハース(以上児),白ブドウ&ほうれん草ジュース
04	日			
05	月	ウエハース,牛乳	カレーマーボー丼,わかめとツナの和え物,グレープフルーツ	以上児:原宿ドッグ,未満児:バウムクーヘン,牛乳
06	火	ビスケット,牛乳	ご飯,みそけんちん汁,ほっけの塩焼き,大根とツナの和え物,バナナ	豆ドーナッツ,牛乳
07	水	ジョア(プレーン)	ご飯,中華風コーンスープ,鮭の韓国風照り焼き,春雨ともやしのサラダ,みかん	焼き芋,ムーンライト,牛乳
08	木	クラッカー,牛乳	ご飯,じゃが芋と長ねぎのみそ汁,お好み焼き風卵焼き,プロッコリーのおかか和え,りんご	ミートソーススパゲティ,牛乳
09	金	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,すまし汁,さわらの香味焼き,マーボー大根,いよかん	ココア揚げパン,牛乳
10	土	ウエハース,牛乳	キーマカレー,牛乳(以上児),きゅうり漬け,バナナ	せんべい,白ブドウ&ほうれん草ジュース
11	日		建国記念日	
12	月			
13	火	コーンフレーク	ご飯,キャベツと油揚げのみそ汁,納豆チーズオムレツ,プロッコリーとツナのサラダ,グレープフルーツ	フルーツヨーグルト,菓子,麦茶
14	水	星たべよ,牛乳	ご飯,スキージュー,擬製豆腐,ひじきのマリネ,いよかん	チョコチップスコーン,牛乳
15	木	ビスケット,牛乳	バターロールパン,豆乳シチュー,ひじきと玉ねぎのサラダ,りんご	ごへいもち,牛乳
16	金	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,白菜のみそ汁,鮭の南部焼き,南瓜のそぼろ煮,みかん	きな粉ケーキ,牛乳
17	土	ビスコ,牛乳	ハヤシライス,牛乳(以上児)ほうれん草とコーンのソテー,オレンジ	クッキー,ジョア(プレーン)
18	日			
19	月	クラッカー,牛乳	ご飯,切り干し大根とかぼちゃのみそ汁,鯖のカレー竜田揚げ,青菜ともやしの和え物,みかん	きつねおにぎり,牛乳
20	火	星たべよ,牛乳	ご飯,雪菜汁,ふわふわ卵焼き,青のり粉ふき芋,バナナ	ごまトースト,牛乳
21	水	アップル&キャロットジュース	ご飯,具沢山みそ汁,クリスマスチキン,華風和え,りんご	カレースパゲティ,牛乳
22	木	ビスケット,牛乳	カレーライス,ハムわかめサラダ,オレンジ	カステラ,クラッカー,牛乳
23	金		天皇誕生日	
24	土	ウエハース,牛乳	焼き肉丼,オニオンスープ,南瓜のバター煮,バナナ	源氏パイ,せんべい(以上児),白ブドウ&ほうれん草ジュース
25	日			
26	月	ジョア(プレーン)	ご飯,さつま汁,五目卵焼き,たたき胡瓜,みかん	青のりポテト,牛乳
27	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,大根のみそ汁,鯖の塩焼き,にぎやかおひたし,バナナ	リングドーナッツ,牛乳
28	水	りんごジュース	焼き肉丼,オニオンスープ,かぼちゃのバター煮,オレンジ	ごまマカロニ,牛乳
29	木	ジョア	ご飯,豆腐みそ汁,鮭の香りみそ焼き,切り干し大根のサラダ,バナナ	アップルパイ,牛乳

※献立は都合により変更になることがあります。

🐼 今月の献立について 🐼

今月は節分にちなみ、鬼の形を模った鬼カレーを作ろうと思います。給食では、美味しく食べる事で鬼退治としようと思っています。その他、大豆を使った豆ドーナッツも提供予定です。まだまだ寒さが厳しい時期ですが、バランスよく食べ、元気に冬を乗り越えたいと思います。



		I補キ - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	総与量	640	25.6	22.1	1.5
	目標量	620	25.6	17.2	1.6
3歳未満児	総与量	545	22.8	14.5	1.2
	目標量	540	22.3	15.0	1.5