

# 節分

# 2月給食だよ

令和6年度 2月  
かまいしこども園

節分とは、字の通り季節の分かれ目のことで、本来は立春、立夏、立秋、立冬と四季それぞれの前日を節分と言います。最近では立春の前日を「節分」としてその風習が伝承されるようになり、新暦で2月3日頃にあたります。今年は2月2日が節分、2月3日が立春となっています。

※落花生や炒り豆の誤食による事故が多発しておりますので、就学前のお子様には食べさせないよう注意しましょう。

## まめまき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べるとい日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆を食べるのは、まめに暮らせるようにという縁起によるものだそうです。（「まめ」という言葉には元気・丈夫・健康という意味があります。）

## ひいらぎ

ひいらぎの葉のとげて鬼の目をさして、家の中への侵入を防ぐという意味があるそうです。

## いわし

地方によっては、焼いたイワシやめざしの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べるとい風習があります。焼いたときにおいて鬼を追い払うという意味もあり、イワシは昔から悪いことを追い払う力があるとされてきました。

## うちにかえったガラゴ

# 絵本給食の日

2月21(金)です



ガラゴは旅するかばん屋さん。でも、旅をするのは暖かい季節だけ。冬が近づき冷たい風がびゅ〜と吹いてきたらさっさと店じまいして、うちに帰ります。お風呂の準備に取りかかると、次から次へと誰かが玄関の扉をトントン。「こみみさん」がとっても美味しそうなカレーを持ってきてくれてみんなでいただきます。



# 大豆のパワー

大豆は、「畑の肉」といわれています。からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆にはたくさんの種類があり、色別に黄大豆（主に味噌、納豆、豆腐などの加工品など）、黒大豆（主におせち料理の黒豆）、青大豆（きな粉、浸し豆、豆ごはんなど）です。豆には大豆の他、小豆、そら豆、インゲン、金時豆などがあります。

## 大豆の効果・効能

- からだを温める
- 脳の活性化
- 糖を燃焼(ダイエット効果)
- 繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)
- 成長の促進
- 骨粗しょう症予防

## 他の食材との相性もよい豆料理

• お米と…  
混ぜご飯、お赤飯など



• お肉と…  
ポークビーンズなど



• 野菜と…  
南瓜のいとこ煮  
サラダなど

# 2月予定献立表(3~5歳児)

日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	ナポリタン、コーンのサラダ さつまいも煮、はくさいスープ、バナナ	スパゲティ、油 ごま、さつまいも	ハム、わかめ ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ コーン缶、ピーマン、たまねぎ はくさい、バナナ	牛乳 クッキー	614Kcal
3 月	【豆まき会】【カミカミメニューの日】 鬼ライス、金棒ナゲット、大根サラダ ブロッコリーソーテー、野菜スープ、オレンジ	米、油 じゃがいも	鶏ひき肉、木綿豆腐 豚挽き肉、焼きのり たまご	ブロッコリー、だいこん、にんじん たまねぎ、コーン缶、こまつな グリーンピース、ごぼう、オレンジ	牛乳 国おからと大豆の ドーナツ	629Kcal
4 火	<b>お弁当の日</b>				ショア こまばん	2.36Kcal
5 水	ごはん、カレー豆腐、トマト ほうれんそうのおかか和え はるさめスープ、バナナ	米、はるさめ 片栗粉、ごま油 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい ねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ しょうが、トマト、バナナ	麦茶 プリン せんべい	578kcal
6 木	ご飯、かじきの煮つけ、五目納豆 にんじんごま酢和え、はくさいの味噌汁 いちご	米、米粉、油 ごま	かじき、豚ひき肉 ひきわり納豆、みそ ひじき	にんじん、もやし、ほうれんそう はくさい、根生姜、いちご	牛乳 国ホットドッグ	601Kcal
7 金	【お誕生会】 バターロール、チキングラタン、ナポリタン キャベツとコーン和え、こまつなスープ デコボン	バターロール じゃがいも、油 砂糖、スパゲティ	鶏肉、ハム チーズ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、しめじ、エリンギ にんじん、にんにく、こまつな、ピーマン コーン缶、デコボン	牛乳 国いちごムース	601kcal
8 土	けんちんうどん、ほうれんそうのごま和え トマト、みかん	うどん、砂糖 ごま	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう、だいこん にんじん、ねぎ、トマト、みかん	牛乳 バームクーヘン	531Kcal
10 月	ごはん、松風焼き、はるさめサラダ にんじんしりしり、はくさいのすまし汁 りんご	米、片栗粉、油 はるさめ	鶏ひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬缶、みそ	はくさい、にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ りんご	牛乳 国さつまいもの ようかん	5910Kcal
11 火	<b>建国記念日</b>					
12 水	カレーライス、マカロニサラダ トマト、たまごスープ、バナナ	米、じゃがいも 油、マヨネーズ	豚肉、たまご ツナ油漬缶	きゅうり、たまねぎ、はくさい にんじん、トマト、コーン缶 バナナ	牛乳 国たこやき風 おにぎり	576Kcal
13 木	ごはん、あかうおのみりん焼き、卵の花 かぼちゃ煮、はくさいのみそ汁、りんご	米、油、ごま油	あかうお、鶏ひき肉 おから、みそ	はくさい、ねぎ、かぼちゃ にんじん、たまねぎ、こまつな なめこ、しょうが、りんご	麦茶 国フルーツヨーグルト	576Kcal
14 金	ごはん、鶏肉の照り焼き、キャベツの香り漬 じゃがいも千切り炒め、せんべい汁 オレンジ	米、じゃがいも 米粉、油、砂糖 ごま、かやせせんべい	みそ ちくわ、鶏肉	キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう たまねぎ、ピーマン、ねぎ、レモン果汁 しょうが、オレンジ	牛乳 国スイートポテトパン	594Kcal
15 土	<b>ハッピースマイル発表会</b>					
17 月	ごはん、マーボー豆腐、トマト 野菜のナムル、わかめスープ、バナナ	米 片栗粉、ごま油 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、かつお節 わかめ	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい コーン缶、にんじん、もやし えのきたけ、トマト、しょうが、バナナ	ショア クリームパン	562kcal
18 火	ごはん、豚肉の香味焼き、磯辺さつまいも こまつなの胡麻和え、えのきのみそ汁 いちご	米、さつまいも 砂糖、ごま	ぶり、みそ 青のり	かぶ、こまつな、にんじん えのきたけ、ねぎ、いちご	牛乳 国にんじんもち	542Kcal
19 水	ごはん、えびフライ、春雨の酢の物 キャベツとほうれんそうの塩ごま和え だいこんのみそ汁、みかん	米、ごま、小麦粉 春雨、パン粉、油	えび、ハム	にんじん、だいこん、キャベツ ほうれんそう、きゅうり、もやし ねぎ、みかん	牛乳 国肉まん	574Kcal
20 木	ごはん、豆腐のコーンみそ焼き だいこんそぼろ煮、きゅうりの酢の物 五目すまし汁、バナナ	米、砂糖、ごま、油 じゃがいも、小麦粉 片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐 青のり	きゅうり、にんじん、えのき、ねぎ だいこん、はくさい、ごぼう、バナナ	牛乳 国お好み焼き	605Kcal
21 金	キーマカレー、シルバーサラダ ブロッコリー、エリンギスープ、オレンジ	米、油、はるさめ マヨネーズ じゃがいも	豚挽き肉	はくさい、きゅうり、コーン缶 にんじん、たまねぎ、エリンギ ブロッコリー、オレンジ	牛乳 国コーンマヨパン	587kcal
22 土	かしわうどん、にんじんともやしのナムル トマト、バナナ	うどん、ごま	鶏肉、焼きのり	にんじん、ねぎ、もやし、ほうれんそう 干しいたけ、トマト、だいこん バナナ	牛乳 ドーナツ	594Kcal
24 月	<b>振替休日</b>					
25 火	ロールパン、ポークビーンズ キャベツのコーン煮、ブロッコリー 野菜スープ、バナナ	ロールパン、油 砂糖、じゃがいも	豚肉、大豆	たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶 もやし、キャベツ、ブロッコリー バナナ	牛乳 国焼きおにぎり	618Kcal
26 水	焼きそば、キャベツサラダ のり塩ポテト、わかめスープ バナナ	焼きそばめん、油 じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ	豚肉 わかめ、青のり	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、コーン缶、ピーマン ねぎ、バナナ	麦茶 マスカットゼリー せんべい	585Kcal
27 木	ごはん、さばの味噌煮、もやしのナムル がんも煮、はくさいの味噌汁、りんご	米、ごま油 じゃがいも 砂糖、ごま	さば、がんも	もやし、にんじん、ごぼう、しめじ しょうが、はくさい、りんご	牛乳 スティックパン	562kcal
28 金	【減塩メニュー】 ごはん、肉じゃが、トマト レモン酢サラダ、大豆となすのみそ汁 オレンジ	米、じゃがいも しらたき、油 砂糖、ごま	豚肉、ゆで大豆 みそ、ささみ	たまねぎ、だいこん、なす、トマト だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ レモン果汁、オレンジ	牛乳 国おからマフィン	578kcal