



きゅうしょくだより



足近保育園 令和7年1月30日

2月は暦の上では立春を迎えますが、一年の内で一番寒さが厳しい月でもあります。子ども達は寒くても平気で園庭を駆け回り、元気よく遊んでいます。

さて、2月2日は節分です。季節の変わり目の立春の前日のことで、季節を分けるという意味で「節分」と呼ばれています。柊（ひいらぎ）の枝にいわしの頭をさして玄関に飾ると、鬼が逃げていくそうです。力強く戸外に豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎え年の数だけ豆を食べます。節分に豆を食べると、1年間無病息災で過ごせると言われていますが、節分の豆は固いので誤嚥する危険があります。5歳以下の子どもには与えないようにしましょう。

さくら組に卒園までに食べたいものを聞いてみた所（からあげ・ハンバーグ・カレー・ハンバーガー・ポテト・豆乳スープ・フルーツポンチ・アップルパイ・スコーン・ホットケーキ・ドーナツ）などでした。2月・3月の献立で可能な限り、取り入れていこうと思っていますので、給食を楽しみにしててくださいね！

郷土料理を食べて温まりましょう☆

今月は東北地方の汁物が2月の献立に何度か登場します。寒さが厳しい東北地方では、体をポカポカに温める汁物が郷土料理として根付いています。栄養も豊富で食べ応えも抜群！メイン料理にもなるご当地郷土汁を家でも楽しみませんか？ 東北で長年愛される汁物をご紹介します。

けの汁（青森県）

津軽地方の代表的な郷土料理です。津軽の方言で「粥（かゆ）」を「け」と呼ぶことから「かゆの汁」など諸説ありますが、米が貴重だった時代に刻んだ具材を米に見立てて食べたと言われています。高野豆腐が入った味噌仕立ての汁物です。

ひつまみ汁（秋田県）

小麦粉に水を加えてこねたものを、ひっばって薄くのばしたものを手でちぎり、鶏肉、ごぼう、にんじん、きのこなどを入れた出汁に入れて煮込んだしょうゆ仕立ての汁物です。

鱈のじゃっば汁（青森県）

「じゃっば」は津軽の方言で雑把（ざっぱ）、「捨てるもの」という意味です。普通は食べずに捨てる魚の頭や骨、皮、内臓などいわゆる「アラ」をさし、これらを丸ごと使ってつくる汁が「じゃっば汁」と呼ばれているようです。保育園では骨なしの鱈の身を使用し味噌仕立てで作ります。

ダイコン

春の七草の一つ「すずしろ」としても知られるダイコン。水分たっぷり、免疫力を向上させるビタミンCや、消化を促進するジアスターゼが含まれています。空気が乾燥しがちで、風邪をひいたり体調を崩したりしやすい冬に食べたい野菜です。

選ぶポイント
ヒゲ根が少なく、ずっしりと重く、根元の部分に黒ずみやひび割れが少ないものを選びましょう。葉がついている場合は、色鮮やかでみずみずしいものが新鮮な印です。

ダイコンの使い分け
葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなります。

葉…カロテンやビタミン、ミネラルが豊富！炒め物などに

葉に近い部分…サラダなど生食に

中央部分…煮物に

先端…薬味や漬物に

保存のポイント
葉から水分が蒸発していくので、すぐに葉は切り落としましょう。さつとゆでて、冷蔵か冷凍保存を。根はペーパーやラップに包み、野菜室に立てて保存を。



献立表

週に1度、発芽玄米入りごはんです。☆は手作りおやつです。

日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価			日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価		
					エネルギー	たんぱく質	脂質						エネルギー	たんぱく質	脂質
3	月	牛乳 ポーロ	ごはん・鯖の味噌焼き きんぴらごぼう・節分汁 みかん	牛乳 せんべい	538 Kcal	17	月	牛乳 バナナ	ごはん・味噌おでん 厚焼き玉子・浅漬け りんご	牛乳 せんべい	524 Kcal	16.2 g	9.2 g		
					21.3 g										
					16.4 g										
4	火	牛乳 バナナ	混ぜいなり・えびしゅうまい お浸し・味噌汁 カップdeヤクルト	幼児牛乳 ☆スイートポテト	541 Kcal	18	火	牛乳 蒸しパン	ごはん・鮭のピザ風焼き 大根煮物・むらくも汁 ヨーグルト	牛乳 クッキー	595 Kcal	27.7 g	15.9 g		
					15.9 g										
					20.7 g										
5	水	牛乳 ビスケット	ごはん・ポークケチャップ 大根サラダ・味噌汁 豆乳プリン	牛乳 ポーロ	588 Kcal	19	水	牛乳 せんべい	ごはん・鶏つくね風ハンバーグ ピーナツ和え・味噌汁 バナナ	幼児牛乳 ☆じゃこトースト	491 Kcal	24.6 g	9.5 g		
					23.1 g										
					16.9 g										
6	木	牛乳 ジャムサンド	ごはん・グラタン フルーツ入り酢の物・けの汁 りんご	牛乳 せんべい	543 Kcal	20	木	牛乳 ビスケット	チャーハン・肉団子 茹で野菜・中華スープ ゼリー	牛乳 せんべい	576 Kcal	15.9 g	17.7 g		
					13.2 g										
					9.2 g										
7	金	牛乳 クラッカー	ごはん・白身のフライ 春雨サラダ・味噌汁 オレンジ	幼児牛乳 クッキー	580 Kcal	21	金	牛乳 ホットケーキ	ごはん・エビフライ ごぼうサラダ・鱈のじゃっば汁 オレンジ	ショア せんべい	539 Kcal	23.4 g	16.3 g		
					20.2 g										
					16.5 g										
10	月	牛乳 せんべい	カレーライス ジャコとキャベツのサラダ チーズ・フルーツポンチ	アシドミルク あられ	577 Kcal	25	火	牛乳 せんべい	ごはん・鯖タルタル焼き 切干大根煮物・ひつつみ汁 バナナ	ヨーグルト ミニせんべい	611 Kcal	27.7 g	14.1 g		
					19.5 g										
					15.1 g										
12	水	牛乳 豆乳餅	バターロールパン・焼きそば 冬野菜サラダ・卵スープ オレンジ	牛乳 揚げせんべい	516 Kcal	26	水	牛乳 クラッカー	ごはん・チキン甘辛炒め ポテトサラダ・カレースープ みかん	幼児牛乳 ☆ホットケーキ	508 Kcal	25.5 g	8.4 g		
					18.2 g										
					18.6 g										
13	木	牛乳 ビスケット	ごはん・鶏そぼろ・炒り卵 茹で野菜・味噌汁 ヨーグルト	幼児牛乳 ☆アップルパイ	607 Kcal	27	木	牛乳 ポーロ	おにぎり・ハンバーグ・ウインナ レタスサラダ・うどん汁 セレクトゼリー お別れ会☆	牛乳 ビスケット	549 Kcal	20 g	15.4 g		
					19.9 g										
					11.6 g										
14	金	牛乳 ポーロ	ごはん・ハートコロック ひじき煮物・豚汁 パイナップル	幼児牛乳 ハレンタインデザート	561 Kcal	28	金	牛乳 ジャムサンド	ごはん・塩マーボ豆腐 ナゲット・茹で野菜 りんご	りんごジュース せんべい	547 Kcal	22.3 g	13.4 g		
					17.8 g										
					16.2 g										

※献立は畑の都合上、多少変更することがありますがいつも新鮮で豊かな野菜がたくさん給食に登場します。