

2月給食だより

2020年2月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組（1歳児）・うさぎ組は朝牛乳（70ml）、おやつ（90ml）があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

| | |
|---|--------------|
| 1 | 煮干し |
| | ちゃんこ風うどん |
| | 青のりポテト 枝豆 |
| | 黒糖ラスク |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|-----------------------------------|
| 3 | 大根 | 4 酢昆布 | 5 きゅうり | 6 カリフラワー | 7 人参 | 8 するめ |
| | ごはん 味噌汁 <水菜・わかめ> 鶏肉照り焼き 人参甘煮 春雨サラダ | ごはん 豆乳味噌汁 <白菜・舞茸> 豚肉竜田揚げ 切干大根とツナのサラダ ジャーマンポテト | ごはん 味噌汁 <油揚げ・キャベツ> ほっけ磯辺焼き 小松菜ごま和え 南瓜そぼろ煮 | ジャムサンド クリームシチュー たらのソース焼き チンゲン菜コーンと和え ごぼうサラダ | ごはん 味噌汁 <さつま芋・長ねぎ> 炒め納豆 ブロッコリー中華和え 大根と胡瓜の酢の物 | 醤油ラーメン 白菜お浸し ミニトマト |
| | 恵方巻き | 野菜たっぷりミネストローネ | ヨーグルト・せんべい | 焼きおにぎり | ごまクッキー | スコーン |
| 10 | セロリ | 11 | 12 ブロッコリー | 13 酢大根 | 14 煮ごぼう | 15 煮干し |
| | ごはん 味噌汁 <生揚げ・玉ねぎ> 鮭ごま焼き 大根人参ツナ煮 コールスローサラダ | 建国記念日 | 麦ごはん 味噌汁 <大根・わかめ> 大豆かき揚げ 白菜のり和え ほうろく菜とベーコンのソテー | フランスパン スープ <豚・長ねぎ> 鶏肉ハンガリー風煮込み もやしナムル ブロッコリーごま和え | ごはん 味噌汁 <人参・鮭> 豚肉の生姜焼き 小松菜しらす和え タッピンサラダ | ちゃんこ風うどん 青のりポテト 枝豆 |
| | 大豆のケーキ | | きのこスパゲティ | インドサモサ | スイートポテト | 黒糖ラスク |
| 17 | 大根 | 18 酢昆布 | 19 きゅうり | 20 カリフラワー | 21 人参 | 22 するめ |
| | ごはん 味噌汁 <水菜・わかめ> 鶏肉照り焼き 人参甘煮 春雨サラダ | ごはん 豆乳味噌汁 <白菜・舞茸> 豚肉竜田揚げ 切干大根とツナのサラダ ジャーマンポテト | ごはん 味噌汁 <油揚げ・キャベツ> ほっけ磯辺焼き 小松菜ごま和え 南瓜そぼろ煮 | ジャムサンド クリームシチュー たらのソース焼き チンゲン菜コーンと和え ごぼうサラダ | ごはん 味噌汁 <さつま芋・長ねぎ> 炒め納豆 ブロッコリー中華和え 大根と胡瓜の酢の物 | 醤油ラーメン 白菜お浸し ミニトマト |
| | 梅巻き | ミネストローネ | ヨーグルト・せんべい | 焼きおにぎり | ごまクッキー | スコーン |
| 24 | | 25 セロリ | 26 ブロッコリー | 27 酢大根 | 28 煮ごぼう | 29 人参 |
| | 振替休日 | ごはん 味噌汁 <玉ねぎ・しめじ> 醤油おでん ピーマンのお浸し | 麦ごはん 味噌汁 <大根・わかめ> 大豆かき揚げ 白菜のり和え ほうろく菜とベーコンのソテー | フランスパン スープ <豚・長ねぎ> 鶏肉ハンガリー風煮込み もやしナムル ブロッコリーごま和え | あさりごはん スープ <チンゲン菜・えび> 肉団子の野菜あんかけ さつま芋グラッセ マカロニサラダ | ミートソーススパゲティ キャベツツナ和え コーンソテー |
| | | レーズンホットケーキ | きのこスパゲティ | インドサモサ | デコレーションケーキ | きな粉マカロニ |

栄養たっぷり!大豆のちから

大豆は肉や魚に匹敵する程、豊富なタンパク質を含んでいることから「畑の肉」と呼ばれています。

大豆タンパク質の特徴は、肉と比べて低カロリーであるということです。大豆と同様のタンパク質を肉から摂取した場合、余分な脂質まで同時に摂取しやすくなってしまいます。また、タンパク質は体内で作られるのが難しいとされる必須アミノ酸をバランス良く含んでいるため、良質なタンパク質とされています。

他にも総コレステロールを低下させる大豆レシチンや抗酸化作用のあるサボニン、骨粗しょう症を予防するイソフラボンなどが含まれています。

◎大豆からは様々な加工品が作られます

豆腐・納豆・みそ・豆乳・しょうゆ・油揚げ・きなこ・おから・もやし・枝豆



普段の食事にも栄養満点の大豆製品を取り入れてみましょう!!

節分について

節分とは、「季節を分ける」という意味で、立春、立夏、立秋、立冬それぞれの前日のことを表します。節分の豆まきは、季節の変わり目に豆をまき、邪気を払う意味があります。

旧暦では、立春から新年を迎えます。新しい年がはじまる前に豆をまいて厄を落とそうとはじまった風習です。



2月3日のおやつは
恵方巻きです

恵方巻きの「恵方」とは、その年の福を司る神様のいる方向のことです。恵方を向いて1本丸ごと食べることで、運を「巻き込む」という意味があります。

今年の恵方は
西南西です

