



2月 給食だより

日園園舎も育学來未もどど丘こ年1月30

一段と寒さが増す今日この頃。今年度も残り2か月となりました。毎日寒さに負けず元気に遊ぶ聖ヶ丘保育園のお友達がとてもたくましく成長したように感じます。さて、2月はインフルエンザや風邪で体を崩しやすい時期です。三食きちんと食べ、早寝早起きの習慣を身につけて毎日元気に過ごしましょう。



2月3日は節分です。節分に豆をまいて悪い鬼（病気）を追い払い、無病息災を願う儀式は中国から伝わってきました。節分とは、字のとおり季節の変わり目のこと、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。現在では、立春の前日が「節分」としてその習慣が伝承されるようになり、例年2月3日頃めぐってきます。豆まきには一般的に煎り大豆が使われます。これは、生の豆をまいて、拾い忘れた豆から芽が出ると縁起が悪いと言われているためです

豆まき

「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、という日本独特の習慣がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を吃るのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。



今年の恵方は『南南東』です

| 乳児の予定献立表（月齢により異なります）1.2週目→上段 3.4週目→下段 | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|-------------------------------------|
| 月 | かぼちゃのシチュー（かぼちゃ、玉ねぎ、プロッコリー、粉ミルク<ブイヨン>）バナナの甘煮(バナナ) おかゆ（米） | 木 | なすの含め煮(なすび、えのき、人参<しょうゆ>) | おかか煮(かぶ、白菜、かつお節(初期なし)) おかゆ(米) |
| | 野菜のおじや(キャベツ、人参、玉ねぎ、しらす、米) りんごとさつまいもの甘煮(りんご、さつまいも) | | 野菜の蒸し煮(さつまいも、人参) 清汁(まいたけ(初期なし)、玉ねぎ、小松菜) おかゆ(米) | |
| 火 | 豆腐のおやき（絹豆腐、さつまいも、人参<味噌>） 煮びたし（キャベツ、えのき(初期なし)、玉ねぎ、<しょうゆ>）おかゆ(米) | 金 | 煮魚（カレイ） ツナじゃが（ツナ、じゃがいも、プロッコリー） おかゆ（米） | 煮魚（鮭(初期カレイ)） 野菜の煮物（チンゲン菜、えのき、人参） |
| | ツナとチンゲン菜の炒め煮(ツナ(初期なし)、チンゲン菜) め煮(かぶ、じゃがいも、人参<ブイヨン>) おかゆ(米) | | | |
| 水 | 魚と大根の煮物（鮭(初期カレイ)、大根、しめじ(初期なし)<味噌>） 清汁（ほうれん草、人参） おかゆ（米） | 土 | 野菜おじや | 調味料は後期食以降に 使用します |
| | 南瓜のおやき(かぼちゃ、鶏ミンチ(初期高野豆腐)) 野菜の和風煮(みずな、大根<味噌>) おかゆ(米) | | 野菜おじや | |

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

| 区分 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン | | | | 食塩相当量 (g) |
|----|-----|-----------------|--------------|------------|---------------|-----------|--------------|---------------------------|---------------------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | (A) (μRE) | (B ₁) (mg) | (B ₂) (mg) | (C) (mg) | |
| 乳児 | 基準量 | 461 | 17.2～21.0 | 12.0～14.6 | 211 | 2.3 | 186 | 0.25 | 0.27 | 20 | 1.5未満 |
| | 給与量 | 468 | 18.2 | 12.6 | 209 | 3.3 | 139 | 0.25 | 0.41 | 22 | 1.6 |
| 幼児 | 基準量 | 572 | 20.7～25.3 | 14.3～17.5 | 256 | 2.5 | 216 | 0.31 | 0.36 | 22 | 1.6未満 |
| | 給与量 | 523 | 19.9 | 14.5 | 156 | 2.1 | 162 | 0.26 | 0.35 | 27 | 1.8 |