

令和7年 2月

給食だより (以上児)

たちばなこども園



節分を境に徐々に日が伸びて春になる準備が始まりますが、まだまだ寒い日が続きます。2月は1年の中で一番寒い月なので、体を温める野菜（冬に旬を迎える野菜や根菜類）を食べましょう。

冬場は空気が乾燥し、身体から出ていく水分量が増加します。のどの渇きがなくても、適度な水分補給を心がけましょう。乾燥により風邪や感染症などにかからないよう、睡眠を十分にとり栄養バランスの良い食事を食べ、元気に冬を乗り切りましょう。



食育目標

食事のマナーを確認しよう

食事のマナーは、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をするための「心遣い」です。みんなと楽しく気持ちよく食事ができるよう、良いマナーを身につけましょう。

食事のマナーで出来るようになったことや、今年度中に頑張って身につけたいことを確認してみましょう。

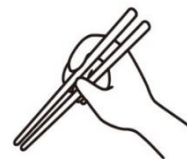
①食事の準備

- 食事中に立たないようにお手洗いを済ます
- 手洗いをきちんとする



②食事中

- 「いただきます」を言う
- 姿勢よく食べる
- 食べている最中に席を立たない
- テーブルにひじをつかない
- ご飯とおかずとお汁の三角食べをする
- 口を閉じて噛む（音を立てて食べない）
- 食器を持って食べる、食器に手を添える



③食事が終わったら

- 「ごちそうさま」を言う
- 食べ終わった食器を片付ける
- こぼしたおかずやご飯を自分で片づける



2月献立 栄養

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳以上児 (主食含まない)	400kcal	19.0g	239mg	2.2mg
3歳未満児 (主食含む)	462kcal	17.9g	330mg	2.0mg

給食室から



節分といえば豆まきですが、大豆は小さく球形で、気管に入りやすく喉に詰まりやすい食品です。そのため、子どもが食べる際には注意が必要です。園の給食では、大豆の代わりにきな粉、納豆、豆腐、おからなどの大豆製品で代用しています。節分の豆まきをきっかけに、大豆製品を知り積極的に取り入れていきましょう。

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
行事予定	豆まき会	英語であそぼう	防災教室		食育の日	
献立	黄鬼ランチ コンソメスープ 金棒ハンバーグ	ごはん 味噌汁 納豆かき揚げ こまつなおかか	わかめごはん 清し汁 豚肉の柳川風煮 里芋田楽	バターロール ポテトスープ ひじきちゃんパスタ 蒸しブロッコリー オレンジ	ごはん 卵汁 鮭フライ さつま芋と おからのサラダ	パン 牛乳
午後間食	牛乳 恵方巻ロール	牛乳 りんごのホットケーキ	牛乳 チーズビスケット	お茶 ヨーグルト	牛乳 お米deブルーベリータルト	
行事予定	音楽あそび				体育教室 布団持ち帰り	
献立	しそごはん 味噌汁 豚肉のごま焼き サラスパサラダ	建国記念の日	チキンカレーライス フルーツヨーグルト	レーズンパン 野菜スープ チーズとコーンのオムレツ ブロッコリーと人参のフリッター オレンジ	ふりかけごはん そうめん汁 鯖の竜田揚げ もやしの酢の物	パン 牛乳
午後間食	牛乳、米菓 鉄カルシウムウエハース		牛乳、おしゃぶり昆布 米菓、クッキー	牛乳 ふかし芋	牛乳 マーマレード蒸しパン	
行事予定	音楽あそび		身体測定	身体測定 避難訓練		
献立	チャーハン風混ぜご飯 五目ラーメン 白菜のじゃこポン和え	バターロール マカロニシチュー ごまドレサラダ	ごはん 清し汁 南瓜のそぼろ煮 桜えびと青菜入り 卵焼き	わかめごはん どさんこ汁 (北海道の郷土料理) 蓮根金平	ごはん かきたまスープ 白身魚のスーパイクー 蒸し野菜	パン 牛乳
午後間食	牛乳、クッキー チーズで鉄分、米菓	牛乳 りんご、クッキー	牛乳 フライド大根	牛乳 ミルクくずもち	牛乳 バナナ、米菓	
行事予定		英語であそぼう		すみれ組お別れ会	体育教室 布団持ち帰り	
献立	振替休日	ふりかけごはん 味噌汁 鶏マヨ蓮根 おすわい	レーズンパン わかめスープ ポークケチャップ エッグサラダ	3.4歳児 手作り弁当	ごはん 清し汁 赤魚の煮付け チンゲン菜の肉味噌炒め バナナ	
午後間食		牛乳 ポテトのり塩バター	牛乳、いりこ 米菓、クッキー	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 野菜ドーナツ	

