

# 令和7年 2月



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。

# 給食だより (未満児)

たちばなこども園

						1日(土)
行事予定						
午前間食						
献立						
午後間食						
	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					
午前間食	牛乳、いりこ米菓	牛乳、いりこクッキー	牛乳、いりこ米菓	牛乳、いりこオレンジ	牛乳、チーズで鉄分ビスケット、いりこ	
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	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	
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
行事予定	音楽あそび (うさぎ、りす2歳児)				布団持ち帰り	
午前間食	牛乳、いりこクッキー		牛乳、いりこ米菓	牛乳、いりこオレンジ	牛乳、いりこチーズで鉄分、米菓	
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	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 米菓、クッキー	牛乳 ふかし芋	牛乳 マーマレード蒸しパン	
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
行事予定	音楽あそび (うさぎ、りす2歳児)		身体測定	身体測定 避難訓練		
午前間食	牛乳、いりこ米菓	牛乳、いりこりんご	牛乳、いりこチーズで鉄分、米菓	牛乳、いりこクッキー	牛乳、いりこバナナ	
献立	チャーハン風混ぜご飯 五目ラーメン 白菜のじゃこボンとえ	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 米菓、クッキー	牛乳 クッキー、米菓	牛乳 フライド大根	お茶 ミルクくずもち	牛乳 米菓、クッキー	
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
行事予定					布団持ち帰り	
午前間食		牛乳、いりこ米菓	牛乳、いりこチーズで鉄分、クッキー	牛乳、いりこ米菓	牛乳、いりこバナナ	
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	わかめごはん 味噌汁 和風ミートボール ポテトサラダ	ごはん 清し汁 赤魚の煮付け チンゲン菜の肉味噌炒め	
午後間食		牛乳 ポテトののり塩バター	牛乳 米菓、ビスケット	牛乳 米菓、オレンジ	牛乳 野菜ドーナツ	

