



日	曜日	午前おやつ	昼 食			午後おやつ
			主菜	副菜(果物等)	汁物	
1日	水	お茶・りんご	鮭の照り焼き	大根そぼろ煮	小松菜のすまし汁	お茶・きのこのスパゲッティ
2日	木	お茶・せんべい	鶏の唐揚げ	なめたけ和え	わかめのスープ	お茶・ぶどうゼリー・クラッカー
3日	金	お茶・ミルクパン	五目豆	みかん	さつま汁	牛乳・鬼さんデザート
4日	土	お茶・ビスコ	煮込みうどん	レアチーズいちご	おかか和え	牛乳・せんべい
5日	日					
6日	月	お茶・せんべい	生姜焼き	お浸し	きのこの味噌汁	牛乳・きなこトースト
7日	火	お茶・ふかし芋	千草焼き	スティック野菜	もやしの味噌スープ	お茶・クリーム和え・きらず揚げ
8日	水	お茶・ヨーグルト	☆にじ組 田中智恵子先生のリクエストメニュー☆(当日のお楽しみ!)			
9日	木	お茶・ビスケット	中華丼	でこぼん	チンゲン菜のスープ	牛乳・にらせんべい
10日	金	お茶・バナナ	さわらのマヨ焼き	切昆布と切干大根の煮物	ふのすまし汁	牛乳・コーンフレーククッキー
11日	土		建 国 記 念 の 日			
12日	日					
13日	月	お茶・せんべい	味噌バターラーメン	チーズ	ほうれん草のごまあえ	お茶・ごま塩おにぎり
14日	火	お茶・りんご	鮭の照り焼き	大根そぼろ煮	小松菜のすまし汁	お茶・バレンタインプリン・せんべい
15日	水	お茶・ごまスティック	グラタン	いちご	カレー風味スープ	お茶・ロールケーキ
16日	木	お茶・せんべい	鶏の唐揚げ	なめたけ和え	わかめのスープ	お茶・りんごゼリー・クラッカー
17日	金	お茶・ミルクパン	豆腐ハンバーグ	コロコロサラダ	白菜の味噌汁	お茶・きのこのスパゲッティ
18日	土	お茶・ビスコ	煮込みうどん	レアチーズいちご	おかか和え	牛乳・せんべい
19日	日					
20日	月	お茶・せんべい	生姜焼き	お浸し	きのこの味噌汁	牛乳・きなこトースト
21日	火	お茶・ふかし芋	千草焼き	スティック野菜	もやしの味噌スープ	お茶・クリーム和え・きらず揚げ
22日	水	お茶・クラッカー	中華丼	でこぼん	チンゲン菜のスープ	牛乳・にらせんべい
23日	木		天 皇 誕 生 日			
24日	金	お茶・バナナ	さわらのマヨ焼き	切昆布と切干大根の煮物	ふのすまし汁	牛乳・コーンフレーククッキー
25日	土	お茶・せんべい	鶏の照り焼き	ゆかり和え	中華スープ	牛乳・ミルクパン
26日	日					
27日	月	お茶・ヨーグルト	レバー甘辛和え	かぶの塩昆布和え	じゃがいもの味噌汁	お茶・鬼まんじゅう・ビスコ
28日	火	お茶・ミルクパン	カレー	いちご	かみかみサラダ	ジョア・せんべい

*2日・15日の主食はパンの提供です。(15日はお楽しみ献立です)

*7日・21日はふりかけごはん、4日、18日はうどん、13日はラーメンの提供です。

*17日は食育の日です。*紫色の文字は咀嚼メニューです。

今月の「食育の日」は17日(金)

～ だいず ～



大豆は「畑の肉」

大豆は畑の肉と言われるほど、たんぱく質や食物繊維、カルシウムが多く含まれています。そんな大豆からうまれた加工食品は豆腐、納豆、油揚げ、みそ、しょうゆなど、日本人にとって身近なものがたくさんあります！

給食のなかに、大豆の仲間がいくつ隠れているか探してみましょう！



	3歳以上児		3歳未満児	
	2月分	給与目標	2月分	給与目標
熱量 (kcal)	518	580	461	474
たんぱく質 (g)	22.1	21.8	18.8	17.8
脂質 (g)	16.3	16.1	14.3	13.2
カルシウム (mg)	237	230	214	210
塩分 (g)	1.8	1.6	1.6	1.5



食育だより

令和5年2月 長野市保育・幼稚園課

元気をつくる生活リズム

毎日を元気で過ごすためには生活リズムを整えることが大切です。生活リズムは、体や脳の成長発達の基盤ですが、子どもの力だけではうまく作ることができません。周りの大人が意識して環境を整え、子ども達の成長を支えていきましょう。



朝の光を浴びよう

朝6時頃にはカーテンをあげ、電気をつけて明るい光を浴びましょう。朝に光を浴びると、脳が目覚めます。着替えや顔を洗うなどの皮膚の刺激、声や音の刺激も一緒に与えてあげましょう。

朝食は1日のエネルギー源

朝食を食べることは内臓を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整えます。また、夜寝ている間に下がっている体温を上げて、日中の身体活動を活発にします。



昼間は元気に活動！

五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を使う活動（遊び）は、脳にたくさんの刺激を与えます。体と脳を動かしてお腹を空かせてから、ごはんを食べられるといいですね。



眠っている間に、体と脳が育つ

夜の睡眠中には成長ホルモンが出て、脳や体を休めて修復し成長させます。成長ホルモンは、午後8時くらいから出始め、午前1時頃がピークとなります。午後8時には、電気を消して暗く静かな環境を作り、眠りにつけることが体の成長を支えます。



「節分」と「立春」



節分とは、「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目のことをいいます。2月3日は、「立春」の前日で、冬と春の節目です。この日は、豆をまき鬼を追い払って福の神を迎えます。このことは、外へ災いを追い払うという意味だけでなく、季節の変わり目で病気になりやすいこの時期に「体の中から邪気（病気）を追い払う」という願いも込められています。



《2月の献立紹介》

～鬼まんじゅう～



材 料	分量（10個分）	作 り 方
さつまいも	200g(中1本)	① さつまいもは、1.5cm角に切り水にさらす。 ☆所々に皮を残すと、見た目がきれいに仕上がります！ ② 小麦粉とパ-キグパウダ-を合わせふるいにかける。 ③ ボールに、卵・砂糖・②の粉・水・溶かしバター・さつまいもを順に加えて混ぜる。 ☆生地は耳たぶより軟らかいくらいが目安です。様子を見ながら水の量を調節してください。 ④ アルミカップに③を入れ、強火で約20分蒸す。
小麦粉	150g	
パ-キグパウダ-	大さじ1/2	
卵	1個	
砂糖	40g	
水	50ml(目安)	
バター	50g	

