



給食だより



津田このみ学園
令和4年2月号

暦の上では「立春」を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランス良くいろいろなものを食べましょう。

今月の給食目標 食べることに自信を持つ(自分の量を知る) 寒さに負けない体をつくる 友達や保育者と楽しく食事をする

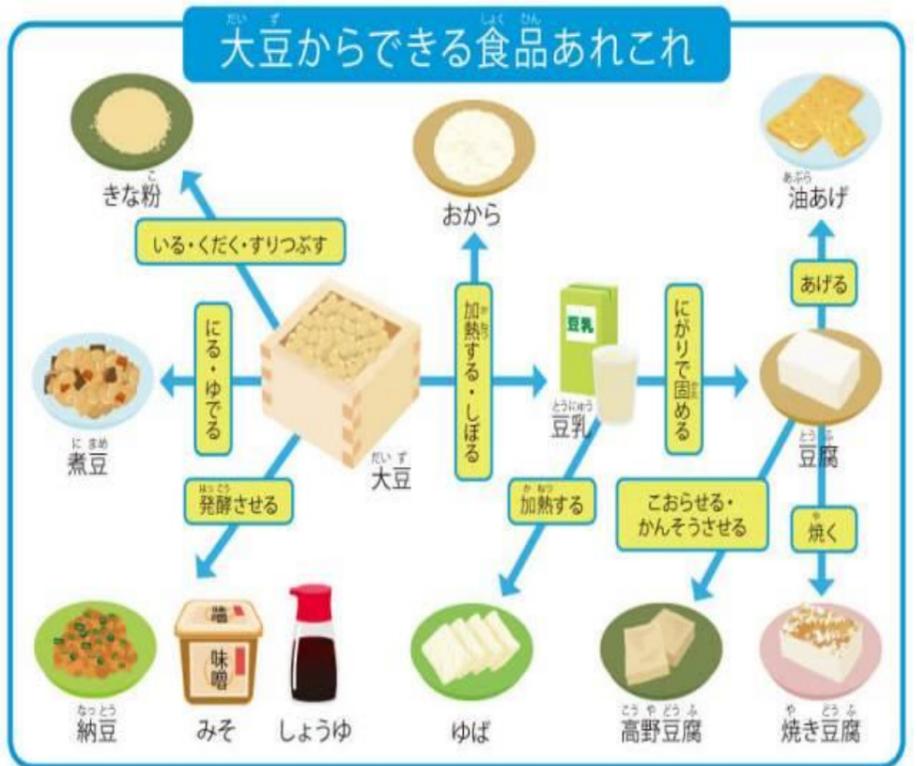
旬の食材 さわら、わかさぎ、いわし、いか、ひじき、こまつな、ほうれんそう、なのはな、はくさい、だいこん、
いよかん、かぶ、白ねぎ

節分にまつわる食べもの

豆: 「魔滅」に通じ、豆をまくことで魔を滅する力があると考えられることからきています。また豆を自分の年齢より1つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしがあるところもあります。

イワシ: 鬼はイワシを焼く煙を嫌うといい、西日本では、節分にイワシを焼いて食べる「節分いわし」の風習があります。焼いたイワシの頭は、柵の小枝に刺し、家の戸口に置いて、鬼の侵入を防ぐ焼嗅(やいかかし)という風習がうまれました。

恵方巻: 恵方巻を食べる習慣は、江戸時代から明治時代に始まったといわれています。1本まるごと食べる理由は、商売繁盛や幸福を一気にいただくという意味合いが大きいそうです。「一気に食べなければ運を逃してしまう」ということから、その年の幸運を手に入れるために、無言で1本まるごと食べていたようです。



2月献立予定表

上段 給食 担当 小林
下段 おやつ 担当 中島

	1 さけのごまがらめ れんこんのきんぴら とんじる	2 とりにくのレモンふうみ はくさいとなのはなの しおこんぶあえ もずくのちゅうかスープ	3 ☆せつぶんメニュー いわしのかばやきふう ささみのほうれんそうあえ ぶたにくとかぶのスープ	4 ☆しんメニュー かれいのちゃんちゃんやき とうにゅうコーンスープ	5 パン くだもの ぎゅうにゅう
	かぼちゃむしパン ソイオレンジ	わかめおにぎり	揚げせつぶんロール ぎゅうにゅう	くだもの	せんべい
7 こうやどうふのにももの チャプチェ	8 にざかな リヨネーズポテト かすじる	9 とりにくのタンドリーふう ブロッコリーと さつまいものしらあえ やさいのスープ	10 ホタテとはるやさいの クリームに ほうれんそうとコーンの あえもの	11 けんこくきねんのひ	12 にくみそにこみラーメン チーズ
おこのみやき	かみかみおやつ	パンチップス ソイりんご	くろゴマケーキ ぎゅうにゅう		せんべい
14 ボルシチ マカロニサラダ	15 ししゃものオープンフライ ほうれんそうのえのきあえ ぶたにくとさといものみそしる	16 ☆以上児生活発表会 まーぼーどうふ ベーコンとキャベツの いためもの	17 さわらのピザふう ブロッコリーのこんぶあえ かぼちゃスープ	18 はっぼうさい だいずとじゃこのさつとに	19 パン バナナ ぎゅうにゅう
パレンタインおやつ ぎゅうにゅう	ふかしいも	かつおおにぎり	かみかみおやつ ソイオレンジ	フレンチトースト ぎゅうにゅう	せんべい
21 とうふとぶたにくのうまに きりぼしだいこんの シャキシャキサラダ	22 さわらのさいきょうやき ベーコンとじゃがいもの いためもの とろとろじる	23 てんのうたんじょうび	24 さけのしおやき ハムとキャベツのサラダ とりにくとあおさのみそしる	25 ポークカレーシチュー ひじきとだいずのにももの	26 べんとうじさん
くだもの	ポパイケーキ ソイりんご		おたのしみパン	てづくりヨーグルト ビスケット	せんべい
28 ひめじふうおでん はるさめサラダ					
あんまん					