



給食だより



津田このみ学園
令和5年2月号

2月3日は節分です。節分は立春の前日で、1年の災いを鬼に見立てて追い払い、福を呼び込むといった風習があります。津田このみ学園でも、大豆やいわしを使った給食を作っています。たくさん食べて元気に過ごしましょう。

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、

いろいろな食品に変身する大豆

節分のときには、大豆をいった、いり豆がまかれます。

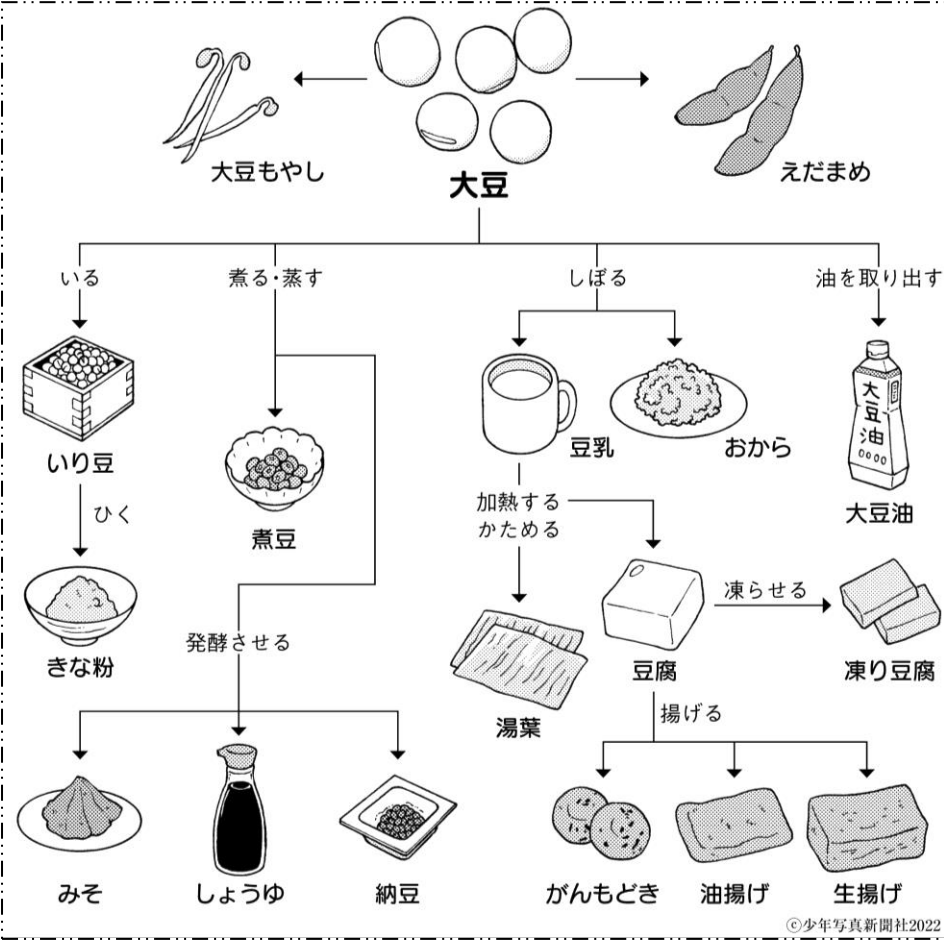
大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きなこなど、いろいろな食品や調味料に変身して。私たちの食生活を支えています。

健康な体をつくるための 食生活チェック

- ☐ 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- ☐ 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- ☐ 栄養バランスよく食べている
- ☐ 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- ☐ よくかんで食べている

健康な体をつくるために、食生活を振り返ってみましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されやすいので、ご家庭でチェックしてみてください。

©少年写真新聞社2022



すばらしい食事？

ついとり過ぎてしまう塩分...
とり過ぎは生活習慣病を招くのに...

10歳の塩分目標摂取量は6g未満
なのになのに...

あー！
塩分少なめでおいしい、そんな食事はないかなあ

えっ！
なんと1食2g未満！
給食!!
それはわあ

※学校給食のナトリウム(食塩相当量)の食事摂取基準値は8歳・11歳のもです。

©少年写真新聞社2022

2月献立予定表

上段 給食 担当 小林・中島
下段 おやつ 担当 小和

月	火	水	木	金	土
		1 こうやとうふとやさいのにも ぶたれんこん	2 ポテととりにくのオープンやき キャベツのごまマヨあえ しおちゃんこじる	3 ☆せつぶんメニュー いわしのまぜごはん だいずとじゃこのさつとに かぶのスープ	4 ☆きぼうほいく カレーうどん くだもの
		ピザトースト ぎゅうにゅう	鰹ツナマヨはるまき	おにまんじゅう ぎゅうにゅう	せんべい
6 ボルシチ マカロニサラダ	7 キーフうフィッシュカツ ほうれんそうのさんしょくあえ ちゅうかコンスープ	8 てりやきチキン はくさいのしおこんぶあえ やさいスープ	9 もずくいりたまごやき ブロッコリーのこんぶちゃあえ とうふのすましじる	10 にざかな かんこくふうはるさめ たぬきじる	11 けんこくきねんび
ポパイケーキ ぎゅうにゅう	かみかみおやつ ソイオレンジ	てづくりヨーグルト ビスケット	フレンチトースト ぎゅうにゅう	くだもの	せんべい
13 ビビンバ とうふとわかめのスープ	14 さわらのピザふう コールスローサラダ カレーふうみスープ	15 ☆生活発表会 0・1歳 給食 カレーシチュー コーンキャベツ	16 まーぼーどうふ バンバンジー	17 さけのしおやき ふりかけじゃがいも あぶらあげのみそしる	18 ☆きぼうほいく べんとうじさん
おからケーキ ぎゅうにゅう	バレンタインおやつ	ごまおにぎり	おこのみやき	シュガートースト ソイりんご	せんべい
20 すきやきふうに だいこんとこんぶのサラダ	21 やきししゃも カレーマーボーはるさめ ちゅうかスープ	22 ポークチャップ ほうれんそうのおかかあえ とりにくとあおさのみそしる	23 てんのうたんじょうび	24 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	25 ☆きぼうほいく わかめラーメン チーズ
くだもの	チヂミ ソイオレンジ	こくとうケーキ ぎゅうにゅう		おたのしみパン	せんべい
27 とりにくとやさいのずんきタレ パンプキンスープ	28 にくじゃが マカロニのカレーいため				
わかめおにぎり	かみかみおやつ ソイりんご				