

令和2年度

# 2月の献立表



千波保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ロールパン ぶたにくの かんこくふうやき だいこんわふうサラダ スープ	やさいうどん チキンナゲット ヨーグルト	せつぶんごはん みかん みそしる	こくとうパン さかなのおろしに ゴマサラダ すましじる	ドライカレー ブロッコリーと ウインナーのソテー スープ	ツナピラフ やさいサラダ
スキムミルク	バナナミルク	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎちや
ホイップヨーグルト	おからケーキ ぎゅうにゅう	かぼちゃプリンタルト ぎゅうにゅう	りんごゼリー	かし・にゅういんりょう	かし・にゅういんりょう
おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	
8	9	10	11	12	13
ごはん さかなのさいきょうやき ごもくきんぴら すましじる	ロールパン きのことうにゅう グラタン ブロッコリー スープ	スパゲッティー ナポリタン さつまいものあまに ヨーグルト スープ	けんこくきねんび	デニッシュパン ハートのコロケ コールスローサラダ すましじる	ウインナーピラフ やさいソテー
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ココアミルク		ぎゅうにゅう	むぎちや
かし・にゅういんりょう	ヨーグルト	オムサンド ぎゅうにゅう		ココアプリン	かし・にゅういんりょう
おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	くたくたうどん やさいに・ふに		おかゆ・やさいに ひきにくに	
15	16	17	18	19	20
さけごはん きりこんぶのもの みそしる	マーブルパン とうふのつくねあげ もやしのサラダ すましじる	こめこパン さけの ゴママヨネーズやき わかめのあえもの スープ	ごはん おやこに つけもの みそしる	ちゃんぽんうどん ほしポテ ヨーグルト	まぜごはん にもの
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	スキムミルク	ぎゅうにゅう	いちごミルク	むぎちや
クリームパン	ケーキ	ヨーグルト	かし・にゅういんりょう	むしパン	かし・にゅういんりょう
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	
22	23	24	25	26	27
ミックスピラフ きのこのソテー みそしる	てんのうたんじょうび	ごはん だいこんのみそにこみ なっとう すましじる	ロールパン しろみざかなの ようふうやき ちゅうかあえ スープ	ほうれんそうとしめじ のスパゲッティー ウインナーソテー ヨーグルト スープ	デニッシュパン ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	スキムミルク	バナナミルク	むぎちや
あずきワッフル		かし・にゅういんりょう	みかん	だいがくいも ぎゅうにゅう	かし・にゅういんりょう
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	
おかゆ・やさいに にざかな		おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	

ちゅうしょく	☆献立は食材により 変更することがあります
10じのおやつ	
3じのおやつ	
りにゅうしょく	



# 給食だより



## 2月の目標

食事マナーの  
総仕上げをする

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりですが、2月は1年で1番寒さに厳しい月です。手洗い・うがいはもちろんのことですが、バランスの良い食事をとることも風邪予防にはとても大切なことです。

皆さんも気をつけて下さいね。



## 2月3日は節分



「節分」とは季節の分かれ目という意味で、本来は年に4回ですが旧暦では春が1年の始まりとされていたため、立春の前日の「節分」が特に大切にされました。

季節の分かれ目には邪気が出るとされ、邪気ばらいをするようになったといわれています。

### 豆まき

疫病や災害などをもたらす悪い鬼を追い払う「追儺の儀式」が中国から伝わったことがはじまりだといわれています。



### 柁イワシ

鬼が苦手とされている焼いたイワシの頭を柁にさした「柁イワシ」を玄関や戸口にさげると鬼が入ってこれないといわれています。

やか  
西日本では『焼い嗅がし』や『やいくさし』など色々な名前でよばれているそうです。



## 食卓には4つのお皿を

食事の基本構成は主食・汁・主菜・副菜の4つのお皿があることです。ごはんを主とした主食、みそ汁などの汁物、肉や魚などのたんぱく質がとれる主菜、野菜を中心とした副菜があればバランスの良い食事になります。副菜には旬の野菜が添えられるといいですね。献立によっては主食と主菜が同じお皿に入ることもありますが、基本知識として知っておくといいですね。



## 正しい食べ方

- ①良い姿勢で食べましょう  
背筋をまっすぐ伸ばして食事をする、お腹が圧迫されないので食べ物の消化が早くなります。
- ②主食とおかずは交互に食べましょう  
交互に食べることによって主食とおかずが同時に食べ終わることができ、栄養素をバランス良く取ることができます。
- ③よく噛んで食べましょう  
消化吸収が良くなる・あごの筋肉が発達して歯並びが良くなる・脳に刺激が伝わり脳の働きが良くなる・食べ過ぎを防ぎ肥満防止に繋がるなどからだにうれしい様々な働きがあります。