



食育だより

令和6年1月31日発行
認定こども園
里山ほの学園
管理栄養士 横井 真依

2月4日は立春。暦の上では春を迎える2月ですが、まだまだ寒い日が続きます。引き続き、手洗いや生活リズムを整え風邪予防をしっかりとしていきます。

2月の食育活動予定とお知らせ

2月のテーマ 「節分」「豆」

今月は節分です。節分とは「季節の変わり目」という意味で「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指します。現在は節分と言えば「立春」の前日、2月3日ですが春の始まりが特に大事とされていたことから今に伝わっていると考えられているそうです。給食では今年も0-1歳児クラスは鬼のお寿司、2-5歳児クラスは恵方巻を提供します。元気に豆まきをしたあとは、給食を残さず食べて鬼に負けない体を作りましょう♪



おすすめ食育絵本



- 2月 2日 (金)・・・節分メニュー
- 2月 9日 (金)・・・バレンタインメニュー
- 2月14日 (水)・・・レストラン給食 (5歳児)
- 2月16日 (金)・・・手作りパンの日「ウイナーパン」
- 2月19日 (月)・・・4歳児おやつクッキング「さつま芋のおやつ作り」
- 2月20日 (火)・・・誕生日会メニュー
- 2月26日 (月)・・・ママランチデー 5歳児おやつクッキング「シチュー作り」

※感染症の状況によって、中止または延期になることがあります

1月の食育活動

5歳児クッキング みそ汁作り



5歳児クラスで給食に食べるお味噌汁のクッキングをしました。自分たちでだしをとるところからスタート!! 和食でだしをとるのに使う食材の観察もしました。「いいにおいで食べたい!!」「醤油のにおいがした!」など、和食を連想できている様子でした。包丁も上手に扱っていて、家でのお手伝いの成果を発揮していた子どもたち。具だくさんのお味噌汁が完成し、出来立てあつあつをいただきました♪



4歳児 3色分け

4歳児クラスでは5歳児クラスに向けて食材の3色分けのお話をしました。「りんごは何色グループかな?」「あー!」と、まだ少し難しいようですがこれから少しずつ伝えていきたいと思います。

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1	2
午前おやつ (3歳未満児)				牛乳 塩せんべい	牛乳 マンナビスケット
昼食メニュー				ごはん 厚揚げのミートソース煮 野菜スープ チーズ	恵方巻 みそ汁 豆乳プリン
午後おやつ				牛乳 ワッフルドック	牛乳 ぼたぼた焼き
栄養価 (3歳未満児)				E: 511kcal P: 18.2g F: 19.5g C: 64.0g 食塩: 1.3g	E: 438kcal P: 13.2g F: 11.6g C: 69.0g 食塩: 1.0g
栄養価 (3歳以上児)				E: 600kcal P: 22.0g F: 23.3g C: 72.9g 食塩: 1.4g	E: 567kcal P: 15.8g F: 14.7g C: 91.9g 食塩: 1.7g
	5	6	7	8	9
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 ビスコ	牛乳 Caせんべい	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 星たべよ
昼食メニュー	ごはん 鯖の煮つけ 小松菜梅かつお和え もやしと麩のみそ汁 バナナ	ごはん 鶏の照り焼き ツナもやし炒め けんちん汁 りんご	ごはん ひじき入り肉じゃが 大根の味噌汁 オレンジ	ごはん 野菜メンチカツ かぼちゃの煮つけ ピーンスープ りんご	ごはん ハートハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ ゼリー
午後おやつ	牛乳 きらすあげ	牛乳 まがりせんべい	牛乳 クロワッサン	牛乳 黒ゴマビスケット	牛乳 ★ココアケーキ
栄養価 (3歳未満児)	E: 549kcal P: 22.8g F: 19.0g C: 59.9g 食塩: 1.6g	E: 402kcal P: 15.1g F: 8.6g C: 64.9g 食塩: 1.6g	E: 524kcal P: 19.8g F: 16.9g C: 72.3g 食塩: 1.7g	E: 540kcal P: 15.9g F: 15.2g C: 84.2g 食塩: 0.7g	E: 567kcal P: 15.1g F: 23.1g C: 74.9g 食塩: 1.0g
栄養価 (3歳以上児)	E: 583kcal P: 26.8g F: 20.3g C: 69.5g 食塩: 2.0g	E: 405kcal P: 15.6g F: 8.0g C: 66.4g 食塩: 2.1g	E: 587kcal P: 23.4g F: 18.9g C: 79.6g 食塩: 2.0g	E: 605kcal P: 18.7g F: 18.0g C: 91.9g 食塩: 0.8g	E: 596kcal P: 17.1g F: 23.5g C: 79.1g 食塩: 1.1g
	12	13	14	15	16
午前おやつ (3歳未満児)		牛乳 塩せんべい	牛乳 お野菜せんべい	牛乳 動物BABYビスケット	牛乳 ウエハース
昼食メニュー	振替休日	ごはん 赤魚の煮つけ 小松菜の煮びたし 豚汁 オレンジ	ごはん チキンカツ 野菜和風サラダ すまし汁 バナナ	ごはん オムライス 具だくさんポタージュ みかん	<手作りパンの日> 手作りパン コンソメスープ いちご バナナ
午後おやつ		牛乳 ★お麩ラスク	牛乳 かりんとう	牛乳 ★人参ケーキ	牛乳 ぼたぼた焼き
栄養価 (3歳未満児)		E: 533kcal P: 25.6g F: 17.6g C: 65.7g 食塩: 1.8g	E: 499kcal P: 17.5g F: 15.7g C: 71.3g 食塩: 1.3g	E: 560kcal P: 16.6g F: 16.3g C: 84.6g 食塩: 1.1g	E: 397kcal P: 14.6g F: 16.1 C: 45.9g 食塩: 1.1g
栄養価 (3歳以上児)		E: 580kcal P: 30.4g F: 18.9g C: 69.1g 食塩: 2.0g	E: 583kcal P: 21.4g F: 18.8g C: 81.3g 食塩: 1.6g	E: 581kcal P: 18.4g F: 17.3g C: 84.7g 食塩: 1.4g	E: 466kcal P: 17.3g F: 18.5g C: 54.2g 食塩: 1.3g
	19	20	21	22	23
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナ	
昼食メニュー	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃの味噌汁 バナナ	<誕生会メニュー> ごはん ポークカレー 切干大根サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鯖みりん干しフライ 白菜おかかマヨ和え 大根の味噌汁 りんご	鯖カレーピラフ マカロニサラダ コンソメスープ プリン	天皇誕生日
午後おやつ	牛乳 ★チーズトースト	牛乳 ★マーブル蒸しパン	牛乳 雪の宿 昆布	牛乳 あんまん	
栄養価 (3歳未満児)	E: 506kcal P: 20.7g F: 15.0g C: 71.7g 食塩: 2.0g	E: 565kcal P: 19.4g F: 16.7g C: 83.4g 食塩: 1.7g	E: 490kcal P: 17.1g F: 15.2g C: 70.2g 食塩: 1.4g	E: 494kcal P: 16.2g F: 13.2g C: 77.0g 食塩: 0.9g	
栄養価 (3歳以上児)	E: 579kcal P: 25.1g F: 16.8g C: 81.6g 食塩: 2.3g	E: 635kcal P: 22.7g F: 19.0g C: 92.1g 食塩: 2.2g	E: 569kcal P: 20.1g F: 17.9g C: 80.4g 食塩: 1.8g	E: 554kcal P: 18.7g F: 15.5g C: 83.1g 食塩: 1.1g	
	26	27	28	29	
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 Caせんべい	牛乳 星たべよ	牛乳 塩せんべい	牛乳 ビスケット	
昼食メニュー	<ママランチデー> ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニソテー スープ りんご	ミートソーススパゲティ 野菜たっぷりスープ ヨーグルト	大豆ご飯 白身魚コロッケ ほうれん草の胡麻和え 肉団子スープ オレンジ	チャーハン シューマイ 野菜中華スープ ぶどうゼリー	
午後おやつ	牛乳 たこやき	牛乳 ★枝豆チーズおにぎり	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 ★りんごレーズンケーキ	
栄養価 (3歳未満児)	E: 473kcal P: 16.2g F: 11.0g C: 71.6g 食塩: 1.3g	E: 584kcal P: 21.9g F: 15.1g C: 89.0g 食塩: 1.7g	E: 507kcal P: 15.0g F: 17.2g C: 72.2g 食塩: 1.0g	E: 509kcal P: 16.7g F: 16.1g C: 70.8g 食塩: 1.2g	
栄養価 (3歳以上児)	E: 695kcal P: 26.8g F: 16.0g C: 109.6g 食塩: 1.9g	E: 568kcal P: 17.5g F: 19.4g C: 79.9g 食塩: 1.0g	E: 607kcal P: 20.6g F: 19.9g C: 79.4g 食塩: 1.7g		

*★は手作りおやつ
*お米は福井県産あきさかりを使用しています。
*献立は都合により変更することがありますご了承ください。
*栄養価の表記について・・・E: エネルギー P: タンパク質 F: 脂質 C: 炭水化物 をそれぞれ表しています。