



給食だより

令和8年2月
五十川保育園

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザが流行するこの時期。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスのよい食事と十分な水分を取るなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り切りましょう。



2月3日は節分

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。

しかし現在では、節分と言えば**立春の前日のみ**を指します。春は1年の始まりとして特に大切にされました。

そのため、春が始まる前の日、冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです。



なんで節分に恵方巻を食べるの？

恵方巻とは、節分の夜に食べると縁起が良いとされる巻き寿司のこと。大阪発祥の風習で、**福を巻き込むように**という願いが込められている。また、**鬼の金棒に見立てて鬼を退治する**という意味や、**節分の豆まきの「まき」にかけている**などの説がある。

恵方巻の食べ方

- ① 太巻き寿司を1人1本ずつ用意する。
- ② 恵方を向いて食べる。
- ③ 願いごとをしながら、無言で一気に1本を食べきる。



落花生と大豆

落花生



節分の豆まきには大豆を使うのが一般的だが、北海道・東北地方では落花生を使うことが多い。

枝豆



大豆



もやし



枝豆が成長すると大豆になる。大豆が発芽するともやしになる。



カルシウムで骨を強くしよう

骨の成長が活発な子ども時代に、カルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすです。



福を呼ぶ豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目におきやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと目が出て縁起が悪いとされているため、必ず**煎った豆**を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんで下さい。



献立表



日付	曜日	10時おやつ		昼食 本園・分園 キッズルーム	昼食 (離乳食)	3時おやつ 本園・分園 キッズルーム	延長おやつ	
		本園	分園 キッズルーム				本園	分園
2日	(月)	牛乳 ウエハース	牛乳 英字ビスケット	麦ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁	初期 おかゆ・白菜の味噌汁・人参スティック 中期：豆腐のやわらか煮 後期：豆腐とじゃが芋のおやき	スキムミルク バスブーサ	牛乳 源氏パイ	牛乳 源氏パイ
3日	(火)	牛乳 バナナ	牛乳 ウエハース	麦ごはん 鮭とほうれん草の オイスターソース炒め のっぺい汁	初期 おかゆ・清汁・人参スティック 中期：鮭と野菜の和え物 後期：ちゃんちゃん焼き風	スキムミルク 大豆ごはん	牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 クラッカー
4日	(水)	牛乳 チーズ	牛乳 バナナ	麦ごはん 鶏のマリネ焼き ゆでブロッコリー かぼちゃスープ	初期 おかゆ・洋風スープ・人参スティック 中期：かぼちゃのマッシュ 後期：かぼちゃのコロコロ煮	スキムミルク いちご牛乳寒天	牛乳 きな粉ウエハース	牛乳 野菜スティック
5日	(木)	牛乳 みかん	牛乳 チーズ	麦ごはん 清汁 厚揚げとキャベツの回鍋肉 ほうれん草のごま和え	初期 おかゆ・麴の清汁 中期：ほうれん草の和え物・人参スティック 後期：ほうれん草の和え物・人参おかか和え	スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳 カリボテスナック	牛乳 コーンバー
6日	(金)	牛乳 紫芋チップ	牛乳 みかん	麦ごはん 魚の塩焼き 粉ふきいも 中華スープ	初期 魚ドリア風・中華スープ・人参スティック 中期：マッシュポテト 後期：そぼろ煮	スキムミルク きな粉米粉クッキー	牛乳 丸ボーロ	牛乳 丸ボーロ
7日	(土)	牛乳 バイン缶	牛乳 バイン缶	スパゲティ・ナポリタン バナナ 野菜ジュース	初期 中期：野菜うどん・バナナ 後期：野菜うどん・バナナ	牛乳 野菜かりんとう		
9日	(月)	牛乳 バナナ	牛乳 パフスナック	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干し大根のみそ汁	初期 人参がゆ・みそ汁・人参スティック 中期：大根のうま煮 後期：大根のうま煮	豆乳 みたらしポテト	牛乳 ひじきあられ	牛乳 揚げあられ
10日	(火)	牛乳 小魚せんべい	牛乳 野菜スナック	麦ご飯 カレーシチュー フレンチサラダ	初期 おかゆ・トマトスープ・人参スティック 中期：野菜のコロコロ煮 後期：野菜のコロコロ煮	スキムミルク スイートコーンの パンケーキ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー
25日	(水)	牛乳 いちご	牛乳 小魚せんべい	しらすごはん 豚肉の生姜焼き シャッキリみそ汁	初期 しらすがゆ・みそ汁・人参スティック 中期：大根のみぞれ煮 後期：大根のみぞれ煮	牛乳 焼きいも	牛乳 全粒粉クラッカー	牛乳 ウエハース
12日	(木)	牛乳 チーズ	牛乳 12日野菜スティック 26日いちご	ミルクパン チリコンカン キャベツとコーンの 豆乳スープ	初期 おかゆ・清汁・人参スティック 中期：キャベツの煮物 後期：キャベツのおやき	スキムミルク レーズンクッキー	牛乳 畑のスナック	牛乳 ひこうきビスケット
13日	(金)	牛乳 バイン缶	牛乳 チーズ	麦ご飯 魚のパン粉焼き トマト チンゲン菜のスープ	初期 おかゆ・野菜スープ・人参スティック 中期：トマト煮・人参スティック 後期：お魚コロッケ・人参おかか和え	豆乳ココア チーズケーキ	牛乳 ねじりん棒	牛乳 野菜かりんとう
14日	(土)	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	14日そうめんちり バナナ りんごジュース 28日かしわうどん バナナ ぶどうジュース	初期 中期：二色うどん・バナナ 後期：二色うどん・バナナ	牛乳 ひこうきビスケット		

【行事】10日（火）★誕生会メニュー★

* 離乳食は、初期・中期・後期の全てにおかゆが つきます

《昼食》 鮭ごはん・ローストチキン・かぼちゃとツナのサラダ・コーンスープ・一口ゼリー

《後期・中期》 おかゆ・人参スティック・野菜のやわらか煮・清汁

《3時のおやつ》 スキムミルク・ココアマーブルケーキ

* 分園・キッズの保護者の方へ コドモンに載せている給食の写真の10時おやつは、本園のメニューになっています。ご了承ください。