

# 2月しょくじだよ！

五和保育園  
令和2年1.31発行



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。かぜ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。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



## 2月のイベント

2月3日 鬼ランチ・豆まき

2月12日 みぞまんじゅう

2月28日 お楽しみ弁当

\*さくら以上児は空の弁当箱を持参下さい！



## 一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児で925kcal（ともに男女平均）必要とされています（日本人の食事摂取基準2015より）。保育園では、昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児は50%を摂取することが目安とされています。保育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。家庭で朝食や夕食をしっかりと食べましょう。

## エネルギー量の目安

主要な栄養素のエネルギー量は、1gあたり炭水化物4kcal、たんぱく質4kcal、脂質9kcalです。脂質はほかの栄養素に比べてエネルギーが多いことがわかります。バターやマヨネーズなどはつい多く使ってしまうがちですので気をつけましょう。

### 主な食品のエネルギー

- ごはん（1膳）、食パン（1枚）＝150～160kcal
- 豚肉（60g）、卵（1個）、木綿豆腐（100g）＝約75kcal
- 油（小さじ1）、バター・マヨネーズ（大さじ1）＝約80kcal

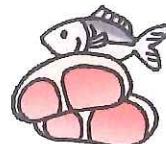


## 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」と言い、その年の恵方に向けて無言でお願い事をしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で恵方巻きを食べ1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

## 積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄  
（肉、魚、レバーなど）



●非ヘム鉄  
（ほうレンソウ、小松菜、納豆など）

## ～新年お楽しみランチ～ 1月6日(月)



調理員お手製の  
ランチオンマットが好評でした

お赤飯  
松風焼き  
煮しめ  
ほうれん草のすまし汁  
くだものゼリー



# 2月 献立表

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ	
1	土	ミレーフライ	年年年さた くん 長中少らぼ ぼ …… フミクク ルッるッ ーくくキ ツスる ポジク シュキ チーキ スー	パン 鉄ゼリー	菓子	
2	日					
3	月	カルシウムせん (アレルキーフリー)			鬼ラン子 鶏のからあげ 根菜汁 チーズ	マドレーヌ
4	火	ミレーフライ			チャーハン 鮭チーズ マカロニサラダ 春雨スープ ぶどうゼリー	じゃこトースト 幼児牛乳
5	水	せんべい			鶏ごぼうの炊込みご飯 和風きのこハンバーグ 納豆サラダ 野菜たっぷりスープ フリンくさつきぐみりクエストメ	ももフルーチェ
6	木	クラッカー			いなり寿司 切り干し大根のツナマヨ和え けんちん汁 バナナ	菓子 野菜ジュース
7	金	せんべい			白いロールパン ポークビーンズ ウイニー フロッコリーとコーンのサラダ りんご	せんべい フリン
8	土	ミレーフライ			土曜給食	菓子
9	日					
10	月	せんべい			米飯 揚げ魚のおろし煮 もやしサラダ たまねぎのみそ汁 オレンジ	ごまビスケット
11	火					
12	水	せんべい			 <b>おにぎりの日</b>	みそまんじゅう
13	木	ミレーフライ			米飯 カレーコロケ キャベツのしらす和え わかめスー プ バナナ	自家製パインヨーグルト せんべい
14	金	ハイハイ			スパゲティミートソース 大豆とひじきのサラダ フロッコリー りんご	ココア蒸しパン ジョア
15	土	せんべい			土曜給食	菓子
16	日					
17	月	せんべい			米飯 コーンフレークチキン ごぼうのサラダ わかめのみそ汁 菊花みかん	アップルパイ
18	火	クラッカー			米飯 揚げ魚のケチャップ煮 キャベツの磯あえ 島田汁 バナナ	ドロップクッキー 幼児牛乳
19	水	せんべい			米飯 ドライカレー 大根とカニカマのサラダ アンパンマンポテト りんご	麩のラスク アシドミルク
20	木	ミレーフライ			米飯 鶏肉のみそ漬焼き ひじきとツナのサラダ 麩のすまし汁 菊花みかん	コーンカップケーキ
21	金	ハイハイ			米飯 黒はんぺんのフライ お豆サラダ 華園スープ ミニゼリー	自家製みかんヨーグルト せんべい
22	土					
23	日					
24	月					
25	火	せんべい			ゆかりごはん 鶏のからあげ ポテトサラダ コンソメスー プ ピーチゼリー<ばらぐみりクエストメニュー>	ミニアメリカンドック
26	水	ミレーフライ			米飯 さば麹漬け いんげんとハムのおかか和え 切干大根のみそ汁 バナナ	もちもちチーズ
27	木	ハイハイ			米飯 ミートローフ 野菜のおかか煮 油揚げのみそ汁 菊花みかん	あんマッシュマロトースト
28	金	せんべい			<b>お楽しみ弁当</b> 	菓子
29	土	ミレーフライ			土曜給食	菓子

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	546	18.7	16.1	210	1.9	184	0.32	0.24	24	4.1	2.1
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	95	81	93	81	79	90	103	67	133	89	111
3才未満児	474	14.9	13.6	188	1.6	122	0.26	0.19	19	3.3	1.9
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	102	81	98	88	70	65	104	68	106	89	119

\*都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。