

2月 給食だより



中宮まぶね保育園



早いもので今年もあっという間に一カ月が過ぎました。
お正月休みが明け、子どもたちの元気な声が
再び給食室にも聞こえてきて嬉しく思います。

2月は節分、バレンタインなどイベント食の多い月です。
給食でもイベントにちなんだ特別メニューを
予定しているので楽しみにしててください。



☆玄関の靴箱横にその日の給食
のサンプルを展示
しています。量は幼児の一食
分です。ご家庭での目安にし
てください。

☆気になるレシピや、食事での
困り事などありましたら、お
気軽に声をおかけください。



節分のごはん

節分は「1年を健康に過ごせるように」という願い
を込めて悪いものを追い出すとされる行事です。
その際に食べると良いとされる食べ物があります。
その中から特に栄養価が高いもの二つを食べる意味
とあわせて紹介します。

いわし

- ・「泳ぐカルシウム」と言われるほど歯や骨を作るのに大切なカルシウムが豊富に含まれている。
- ・鬼の嫌いな食べ物であると言われていた為節分に食べることで鬼を追い払うとされている。

大豆

- ・「畑の肉」と呼ばれるほど体を作るのに大切なたんぱく質を多く含んでいる。
- ・豆は悪いものを追い払う為の大きな力を持つ。また、大豆にはたくさんの仲間がいます。

2月行事食

〈節分〉

ごはん
いわしのパン粉焼き
切干し大根のサラダ
野菜スープ
(おやつ)
牛乳
おにさんパンケーキ

〈お誕生日会〉

わかめごはん
トマトハンバーグ
ブロッコリーのペペロンチーノ風
コーンスープ
(おやつ)
りんごジュース
いちごパイ

大豆からできている食べ物

豆腐



みそ



納豆

