



2月

給食だより

令和8年2月1日
五日市花そのこども園

厳しい寒さが続く毎日ですが、ひんやりとした空気を肌で感じながら子どもたちは元気よく園庭を走りまわっています。節分を過ぎると暦の上では「春」ですね。暖かい春が待ち遠しいこの時期、冬の寒さを乗り切れる体づくりをしましょう。

寒さに負けない体をつくろう！

2月は1年で最も寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。給食では、旬の根菜や温かい汁物で体を内側から温め、ビタミン・ミネラルを摂取して免疫力を高めるメニューを心掛けています。

体を温める旬の食材

大根、れんこん、ごぼう、人参などの根菜類は、血行を促進し、体温を上げる働きがあります。

免疫力アップ

ビタミンC、ビタミンEを多く含む野菜(ほうれん草、白菜、ブロッコリーなど)や、たんぱく質(肉、魚、豆類)を意識して摂りましょう。



温かい汁物

具だくさんの味噌汁、スープは栄養満点で体を芯から温めてくれます。



節分



旧暦では立春(毎年2月4日頃)が1年の始まりとされ、大晦日にあたる節分に1年の厄を払い、福を呼び寄せるために「豆まき」を行いました。豆を「魔滅(まめ)」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためと言われています。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ(またはプラス1個)食べて福を取り入れることで無病息災を祈ったと言われています。

★節分メニューの紹介★

呉汁(鬼除け汁)

- | | | | |
|-------------|--------|---------|-----|
| ～材料～(幼児1人分) | ・煮干しだし | 50g | |
| ・里芋 | 10g | ・大豆水煮 | 10g |
| ・大根 | 10g | 代用可(豆乳) | 50g |
| ・人参 | 5g | | |
| ・金平こんにやく | <5g | | |
| ・青ねぎ | 1g | | |



～作り方～

- ①大豆はすり鉢で軽く粒が残るくらいすり潰す。
(※給食は豆乳で代用しています。)
- ②里芋は乱切り、大根・人参はいちょう切りに切る。
- ③金平こんにやくは食べやすい長さに切る。
- ④鍋にだし汁と①を入れて煮立たせ、弱めの中火にして②③の具材を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤青ねぎを加えて出来上がり。

「畑のお肉」大豆のお話

大豆は「畑の肉」と言われるように、お肉にも匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています。しかもそのたんぱく質は体へ取り込まれる95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含まれます。毎日の食事に積極的に取り入れてみましょう。

