２月の給食だより

認定こども園　札幌大谷幼稚園
令和６年１月25日

１号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日（曜日）	献　立　名	食　品　名
★2月　1日（木） ★2月　15日（木） 誕生会（年中）	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆焼きおにぎり	牛乳 オレンジ 牛乳 米・味噌・みりん
	☆ジャムサンド ☆白菜と人参のスープ ☆かれいフライ ☆ブロッコリー生姜和え ☆バナナ ☆牛乳	食パン・いちごジャム 白菜・人参・醤油・塩・かつお節 かれい・塩・小麦粉・油・パン粉 ブロッコリー・生姜・醤油 バナナ・ぶどうゼリー（15日　年中） 牛乳
★2月　2日（金） ★2月　16日（金）	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆大豆ケーキ	牛乳 りんご 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・フォローアップミルク・大豆水煮・卵・砂糖・レーズン・バター
	☆ふりかけごはん ☆ほうれん草とふのりの味噌汁 ☆ハンバーグ ☆人参甘煮 ☆みかん ☆牛乳	米・ふりかけ ほうれん草・ふのり・味噌・煮干し 豚ももひき肉・塩・玉葱・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース 人参・砂糖・塩 みかん 牛乳
2月　3日（土） 2月　17日（土）	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 バナナ 牛乳 ビスケット
	☆味噌うどん ☆キャベツわかめ和え ☆りんご ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・油揚げ・玉葱・人参・ほうれん草・味噌・かつお節・昆布 キャベツ・わかめ・醤油 りんご 牛乳
★2月　5日（月） ★2月　19日（月）	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 オレンジ 牛乳 せんべい
	☆ごはん ☆玉葱とチンゲン菜の味噌汁 ☆鶏肉のから揚げ ☆人参炒め煮 ☆りんご ☆牛乳	米 玉葱・チンゲン菜・味噌・煮干し 鶏もも肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・油 人参・しらたき・生揚げ・油・砂糖・みりん・醤油・グリンピース りんご 牛乳
★2月　6日（火） 誕生会（年少） ★2月　20日（火）	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆メロンパン	牛乳 りんご 牛乳 メロンパン
	☆ごはん ☆玉葱とｺｰﾝのスープ(0~2歳児) ☆さつま芋のカレー ☆ほうれん草ツナ和え ☆パイン ☆牛乳	米 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 豚ももスライス・さつま芋・しめじ・玉葱・人参・油・醤油・カレールウ・生姜・にんにく・福神漬け ほうれん草・ツナフレーク・醤油 パイン・ぶどうゼリー（20日　年少） 牛乳
2月　7日（水） 2月　21日（水）	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 バナナ 牛乳 クラッカー
	☆ごはん ☆キャベツと油揚げの豆乳味噌汁 ☆鮭のムニエル風 ☆小松菜ごま和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 キャベツ・油揚げ・無調整豆乳・味噌・煮干し 鮭・塩・米粉・油 小松菜・すりごま・醤油・砂糖 オレンジ 牛乳

月/日（曜日）	献　立　名	食　品　名
2月　8日（木） 開園記念日 ★2月　22日（木）	・午前おやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ナポリタン	牛乳 キウイフルーツ 牛乳 スパゲッティ・バター・豚ももｽﾗｲｽ・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・油・ケチャップ・中濃ソース・醤油
	☆わかめごはん ☆人参と玉葱の味噌汁 ☆豚肉味噌焼き ☆白菜とチンゲン菜のお浸し ☆バナナ ☆牛乳	米・わかめ 人参・玉葱・味噌・煮干し 豚肩ロース肉・醤油・味噌・みりん・酒 白菜・チンゲン菜・かつお節・醤油 バナナ 牛乳
★2月　9日（金）	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆麦茶 ☆鉄強化チーズ ☆ビスケット	牛乳 りんご 麦茶 鉄強化チーズ ビスケット
	☆ごはん ☆水菜と麩の味噌汁 ☆大豆かき揚げ ☆ブロッコリー中華和え ☆みかん ☆牛乳	米 水菜・麩・味噌・煮干し 大豆・豚ももスライス・醤油・玉葱・人参・ほしひじき・醤油・砂糖・小麦粉・片栗粉・卵・油 ブロッコリー・醤油・ごま油 みかん 牛乳
2月　10日（土） 2月　24日（土）	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ 牛乳 せんべい
	☆醤油ラーメン ☆青のりポテト ☆オレンジ ☆牛乳	中華めん・豚ももｽﾗｲｽ・玉葱・もやし・人参・油・長葱・醤油・塩・鶏がら・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 メークイン・塩・青のり オレンジ 牛乳
★2月　13日（火） 誕生会（年長） ★2月　27日（火）	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化クラッカー	牛乳 りんご ヨーグルト 鉄強化クラッカー
	☆あんかけうどん ☆大根コーン和え ☆パイン缶 ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・玉葱・人参・白菜・ﾁﾝｹﾞﾝ菜・ごぼう・干椎茸・油・醤油・みりん・砂糖・酒・かつお節・昆布・片栗粉 大根・ホールコーン・醤油 パイン缶・ぶどうゼリー（13日　年長） 牛乳
2月　14日（水） 2月　28日（水）	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 バナナ 牛乳 ビスケット
	☆ごはん ☆豆腐と切干大根の味噌汁 ☆豚肉の香味焼き ☆小松菜ひじき和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 豆腐・切干大根・味噌・煮干し 豚肩ロース肉・にんにく・長葱・醤油・みりん・酒・ごま油 小松菜・ほしひじき・醤油・砂糖・みりん オレンジ 牛乳
★2月　26日（月）	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆オレンジミルクケーキ	牛乳 オレンジ 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・フォローアップミルク・卵・オレンジジュース・マーマレード・バター
	☆ごはん ☆生揚げとほうれん草の味噌汁 ☆鶏肉ハンガリー風煮込 ☆キャベツと人参のサラダ ☆りんご ☆牛乳	米 生揚げ・ほうれん草・味噌・煮干し 鶏もも肉・米粉・油・玉葱・にんにく・トマトピューレ・ケチャップ・酒・砂糖・パプリカ粉 キャベツ・人参・油・酢・塩・砂糖 りんご 牛乳
★2月　29日（木）	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆干し芋 ☆せんべい	牛乳 オレンジ 牛乳 干し芋 せんべい
	☆ごはん ☆玉葱とえのきの味噌汁 ☆豚肉のカレー焼き ☆ほうれん草納豆和え ☆バナナ ☆牛乳	米 玉葱・えのき・味噌・煮干し 豚肩ロース肉・醤油・カレー粉 ほうれん草・納豆・醤油 バナナ 牛乳

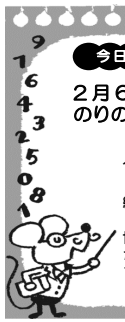
＊午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。
＊年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。
＊みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。

旬の食材　白菜

鍋もののほか、漬けものや炒めものにも使われ、霜が降りて寒くなった頃に旬を迎えます。店で選ぶときは、葉がシャキッとしたものを選びましょう。
カットされている場合は、断面が平らなほうが新鮮です。
熱や塩を加えるとかさが減り、たくさん食べることができます。
白菜の黒い点々はポリフェノールなので捨てずに食べてくださいね。

今日は何の日？

２月６日は のりの日



のりは古代から日本で親しまれてきた食材ですが、日本最古の成文法典である「大宝律令」によれば、当時租税として納められていたそうです。
そのことにちなんで全国海苔貝類漁業協同組合連合会が 1966 年に、「大宝律令」が施行された日を西暦に換算した２月６日を「のりの日」として制定しました。

食卓で「おいしい」を共有しましょう

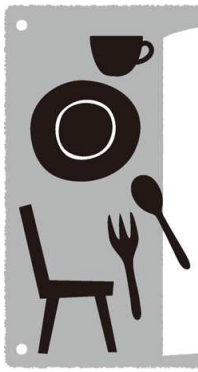
子どもの食への関心を育む要素の一つに、一緒に食べる喜びがあります。家族そろっての食事が難しい日も多いと思いますが、子どもと一緒に食べることができる日は、その時間を大事にしてください。「ホクホクしておいしいね」「シャキシャキした食感だね」など言葉がけすると、食べたときの会話や表現も豊かになります。

和の調味料を使うコツ

みそ

大豆、麹、塩を原料にした発酵食品で、米みそ、麦みそ、豆みそと、それらを混合した調合みそがあります。
代表的な料理はみそ汁ですが、甘味、塩味、うま味が合わさり、とても香りが高いので、みそを溶いたら煮立たせないのがコツです。
みそ漬け、みそ煮などの調理法もあります。

よく噛んで食べる(咀嚼)習慣を身に着けよう！



現代人は昔の人に比べ、食べものを噛む回数が大幅に減ったといわれています。その原因には、軟らかい食べものが好まれるようになったこと、食にかける時間が短くなったことなどがあげられています。
よく噛むことは唾液の分泌を促し、消化吸収をよくする働きがあります。また虫歯の予防や肥満予防、丈夫なあごをつくるなどといった健康上のメリットもあります。

噛む回数が減って、現代人のあごは昔の人より小さくなったといわれています。そのため、子どもたちの口の中に永久歯が生えるスペースが不足し、歯並びや噛み合わせが悪くなるなどの弊害が出ているという指摘もあります。
よく噛んで食べる習慣を、小さなうちから身につけましょう。

食のウオッチング

丈夫なからだをつくる食べ物

病気から子どものからだを守るために、食生活で免疫力を高めましょう！ 朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。 毎日の食事には、免疫細胞の活性化の為に、たんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）、ビタミンを多く含む食品（果物や野菜）をバランスよく選びましょう。
また、食事の時間が不規則だと腸内環境が乱れて疫力が下がりやすくなります。できるだけ同じ時間に食事をするようにしましょう。
寒い日が続きますが、バランスの良い食事を摂り、たくさん遊んで丈夫なからだづくりをしましょう。

ナッツ類は小さな破片も要注意 5歳以下の子どもには食べさせないで！

炒り大豆や落花生、ナッツ類などは丸く表面が滑らかなため、誤って飲み込んでしまうと、喉に詰まって窒息する危険性があります。大人に近い咀嚼（食べ物を歯でかみ砕くこと）ができるようになり、飲み込んだり吐き出したりする力が十分に発達するのは３歳頃ですが、その２つを協調させることができるようになるのは６歳頃と言われています。小さな破片が気道に入った場合、気管支炎や肺炎を起こしたり、体内の水分で膨張して気管を塞ぎ、窒息につながったりするおそれもあります。５歳以下の子どもには豆やナッツ類は食べさせないようにしましょう。
また、６歳以上でも口の中に食べ物を入れたまま急に動いたり、驚いたりなど、ふとした拍子に口の中の食べ物を吸い込んでしまうことがあります。食べさせる場合は、落ち着いて食べることができる環境を整えるようにしましょう。

＜参考：消費者庁ホームページ＞

今月の給食から

豆腐と切干大根の味噌汁

切干大根は、大根を干して乾燥させて作ります。生の大根と比べると、甘みが増してカルシウムや食物繊維も豊富です。

＜材料　幼児６人分＞

木綿豆腐	150g
切干大根	12g
味噌	大さじ１・1/2(27g)
だし汁	720ml

＜作り方＞
①豆腐は１㎝程度の角切りにする。
②切干大根は、よく洗い、水で戻して適当な長さに切る。
③だし汁で②を煮て、やわらかくなったら、①を入れ味噌を加える。

保育所給食基準献立の味噌汁で切干大根を組み合わせている具材には、他に、生揚げ・油揚げ・さつま芋・ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・水菜・人参・ワカメ・きのこ類があります。
食材の組み合わせを変えたり、味付け（洋風や中華も合います）を変えたりしてもよいですね。