



暦の上では春が近づいています。2月は1年の中で最も気温が低く、体調を崩しやすい季節です。基本的な予防は、『手洗い・うがい』を丁寧に行うことです。これにプラスして、バランスの良い食事、十分な休養・睡眠をとることが大切です。給食室では寒さに負けず元気に遊ぶ子ども達が、モリモリ食べてくれる給食作りを今月も頑張ります。



2月2日は『節分』の日！

2025年の恵方は『西南西』です！

『節分』とは、季節の変わり目のことをさし、冬が終わり春の始まりとされる『立春』の前日を『節分』といいます。



【今年の節分は2月2日?!】

節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思います。ではなぜ今年は2月2日が節分なのでしょう？

これにはちゃんと理由があり、立春の日と地球が太陽を回る時間のズレが関係しています。

節分の日は、「立春の前日」であり、地球は太陽の周りを約1年かけて1周します。

この約1年には約6時間のズレがあり、このズレを4年に1度くる「うるう年（2月29日がある年）」に調整するのですがそれでも微妙な誤差があり、その結果節分の日が1日ずれることがあるそうです。



【2月2日が節分の日ってどのくらいあるの?】

実は4年前の2021年も2月2日が節分だったのですが、覚えてますか？

そして2021年の前は1897年にあったので、なんと124年ぶりに2月2日の節分の日だったそうです。

次の2月2日の節分は、2029年、2033年、2037年・・・と、2049年まで4年おきにきます。

124年もあいていたのにしばらくの間は4年おきにくる

ちなみに4日が節分の日になる年もあるようで、1981年がその年でした。

次に4日が節分の日になる年は、2100年までこないそうです。

今年も自分の心の中にあるオニを追い払って、素敵な1年を過ごしましょう。



畑の肉ってなんだろう？

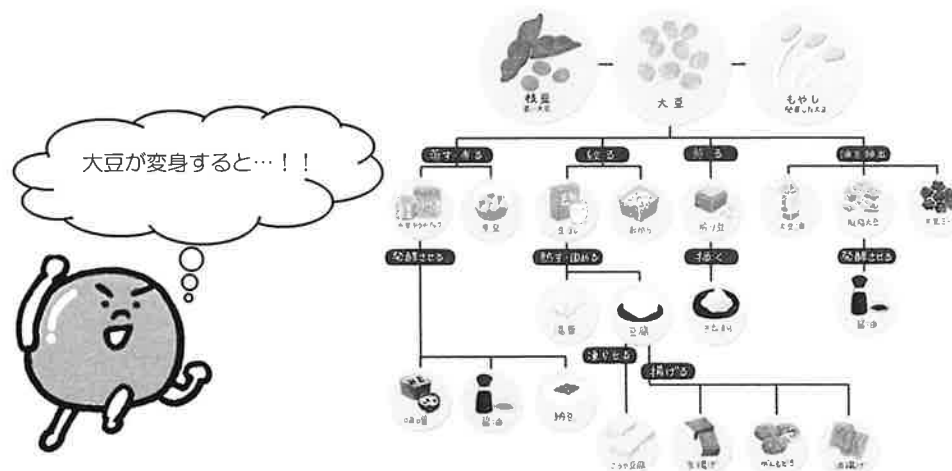
みなさんは『畑の肉』と呼ばれる食材を知っていますか？

畑の肉とは、『大豆』のことをいい、日本では弥生時代から栽培されています。

大豆は良質なたんぱく質をはじめ、豊富なカルシウムなど優れた栄養素を多く含み、いろいろな調理加工をして食べられています。

大豆から作られるものはどれも栄養満点！その上、とても消化吸収が良い食べ物です。

大豆の特徴を知って日々の生活に取り入れ、健康的な食生活を送りましょう。



【大豆たんぱく質】

たんぱく質はアミノ酸が結合して作られています。

20種類のうち、11種類は体内で合成されるのですが、残り9種類は作り出すことができないため、食事から摂る必要があります。

この9種類のアミノ酸を『必須アミノ酸』と呼びます。

また、たんぱく質は肉・魚・豆腐・穀類などさまざまな食品に含まれていますが、摂取時にはその質が重要になります。

大豆は肉と同等のたんぱく質が含まれているため、『畑の肉』と呼ばれています。

【納豆に大豆を使う理由】

納豆は、大豆に納豆菌を接種させて作ります。

では、納豆菌を接種させれば大豆以外の豆類でも納豆を作ることができるのでしょうか？

答えは・・・『できます』！

納豆菌により、あずきやグリーンピースなどの豆類でも発酵されます。

しかし、大豆以外の豆で作ると納豆のようなたっぷりうまみや強い糸は引きません。

理由は、大豆のようにたんぱく質が多くないため、うまみや糸を作るもと（グルタミン酸）がほとんど作られないからです。

そのため、ほとんどの納豆は大豆からできています。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (土)	肉うどん 大根と鶏肉の煮物	うどん、砂糖、ごま油、クラッカー、マシユマロ	牛乳、豚肉、鶏肉	だいこん、パイナップル、にんじん、こまつな、ねぎ、いちごジャム、いんげん	だし汁、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ビスケットサンド クラッカーサンド(0-1歳児)	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
03 (月)	オニのそぼろどんぶり ブロッコリーのごまあえ みそ汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、さくらでんぶ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、レーズン、ごま、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.6 g
04 (火)	わかめごはん 豚肉と白菜の中華炒め たまごスープ	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、生揚げ、きな粉	はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ、ごま	しょうゆ、酒、酢、みりん、オイスターソース、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.0 g
05 (水)	ごはん 白身魚の甘酢和え 小松菜ときのこの和え物 すまし汁	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、麩	牛乳、かたい、豆腐、脱脂粉乳、卵、豆乳	こまつな、たまねぎ、かぶ、にんじん、しめじ、ごま、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 みかん缶 牛乳 たまご蒸しパン	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.3 g
06 (木)	焼きうどん かぼちゃのそぼろあん みそ汁	うどん、米、油、片栗粉、砂糖	豚肉、鶏ひき肉、みそ、かつお節	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、いんげん、ごま	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、和風だし、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.7 g
07 (金)	ごはん まさご揚げ 海苔和え みそ汁	米、さといも、片栗粉、油	豆腐、鶏ひき肉、むきえび、みそ、しらす干し、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、オクラ、エリンギ、のり	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 バナナ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.7 g
08 (土)	ピラフ ミネストローネ	米、じゃがいも、バター、砂糖、麩、マカロニ、油	牛乳、鶏肉、ベーコン	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、カットマト缶、ピーマン	ケチャップ、洋風だし、塩、バセリ粉	牛乳 お菓子 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 549 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.3 g
10 (月)	ロールパン ポークビーンズ コーンサラダ	ロールパン、じゃがいも、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉、大豆、ハム	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、カットマト缶、にんじん、コーン、にんにく	ケチャップ、酢、洋風だし、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g
11 (火)	 建国記念の日 						
12 (水)	ごはん 鶏肉の磯辺焼き チンゲン菜の和え物 みそ汁	米、食パン、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、しらす干し、みそ、しらす干し、かつお節、チーズ	もやし、チンゲンサイ、だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、バセリ、にんにく、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g
13 (木)	ごはん さばのみそ煮 きゃべつの甘酢和え すまし汁	米、そうめん、砂糖	牛乳、さば、豆腐、鶏肉、みそ、かつお節	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、塩	麦茶 チーズ 牛乳 にゅうめん★	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g
14 (金)	ごはん 唐揚げ ポテトサラダ みそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、油、麩、砂糖	鶏肉、ハム、みそ	きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g
15 (土)	ガバオライス 春雨スープ	米、ホットケーキミックス、米粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳、豆腐、豆乳	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、パプリカ、ピーマン、トマト、しめじ、コーン、きゅうり、にんにく	オイスターソース、みりん、しょうゆ、中華だし、塩、バジル粉	牛乳 お菓子 牛乳 焼きドーナツ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
17 (月)	カレーライス コールスローサラダ	米、油、砂糖	牛乳、豚肉	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、コーン	カレールー、酢、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.5 g
18 (火)	ごはん ローストチキン パスタサラダ コンソメスープ	米、ホットケーキミックス、砂糖、バター、スパゲティ、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、脱脂粉乳、ツナ缶、ベーコン	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、レモン、ごま、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、洋風だし、塩	牛乳 バナナ 牛乳 レモンケーキ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 1.2 g
19 (水)	ごはん 中華風卵焼き ブロッコリーとツナのサラダ わかめスープ	米、小麦粉、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ缶、ウインナーソーセージ、チーズ	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、カットマト缶、もやし、ピーマン、たけのこ、コーン、わかめ、しいたけ、にんにく	しょうゆ、酢、酒、ドライイースト、塩、中華だし、バジル粉	牛乳 お菓子 牛乳 ピザ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g

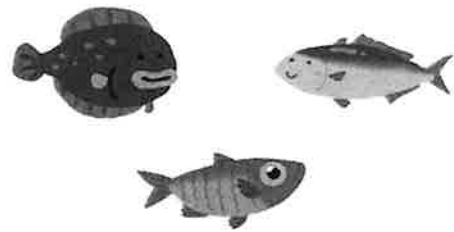
※園の行事や食材の入荷状況により、献立を変更させていただく場合があります。/★印は今月の郷土料理です。

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
20 (木)	ごはん 照り焼きハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁	米、コーンフレーク、パン粉、バター、砂糖、油、マッシュマロ	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン、切り干しだいこん	だし汁、ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 マッシュマロおこし	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g
21 (金)	ごはん 鮭の香草揚げ 小松菜のごま和え みそ汁	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖	さけ、みそ、油揚げ、卵	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ごま	だし汁、ソース、しょうゆ、塩、パセリ粉	牛乳 みかん缶 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 1.6 g
22 (土)	チキンドリア コンソメスープ	米、小麦粉、バター、油、パン粉	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、チーズ、卵黄	もも、たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、えのきたけ、マッシュルーム	ケチャップ、洋風だし、パセリ粉、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ソーセージパイ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 1.6 g
24 (月)	 天皇誕生日*振替休日 						
25 (火)	ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜としらすの和え物 みそ汁	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、むきえび、みそ、しらす干し、かつお節	キャベツ、パイナップル、たまねぎ、こまつな、かぶ、しめじ、しょうが、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、お好み焼きソース、塩	牛乳 お菓子 牛乳 お好み焼き★	エネルギー 510 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g
26 (水)	ごはん あじの蒲焼き ほうれん草の納豆あえ みそ汁	米、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、さつまいも、油、グラニュー糖	牛乳、あじ、豆腐、納豆、脱脂粉乳、みそ、卵黄	ほうれんそう、たまねぎ、わかめ、ごま、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 お菓子 牛乳 さつまいもクッキー	エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g
27 (木)	ミートスパゲティ ポトフ	米、スパゲティ、じゃがいも、米粉、砂糖、油	豚ひき肉、ウインナーソーセージ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、カットトマト缶、えのきたけ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩、洋風だし	麦茶 チーズ 麦茶 コーンおにぎり	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.5 g
28 (金)	ごはん かつめし★ きゃべつのおかか和え すまし汁	米、パン粉、小麦粉、油、麩、バター	鶏肉、卵、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ	だし汁、デミグラスソース、しょうゆ、ソース、酒、ケチャップ、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g

【おいしい魚を食べよう！】

魚には良質のたんぱく質と体に良い脂がたくさん含まれているのを知っていますか？

- ① 血中の中性脂肪を下げる
- ② 善玉コレステロールを上げる
- ③ 血液をサラサラにする
- ④ 心臓や脳の血管の病気を予防する



などといったさまざまな良い効果があります。

ただし魚の脂はとても酸化しやすいため、鮮度の良いものを選びましょう。身に弾力があり、目の澄んだものが新鮮な魚の証拠です。

冬に旬の魚は、金目鯛・かれい・たら・ひらめ・ぶり・さわら などがあります。
(※さわらは回遊魚であり、旬は地域により異なります。関東では冬、瀬戸内海では春に旬を迎えます)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立を変更させていただく場合があります。/★印は今月の郷土料理です。