



2月になりました。寒さや乾燥で、体調や食事のことで気になることが増える時期ですね。子どもたちは日々成長しており、食べる量や好みも少しずつ変わっていきます。今月は、冬後半戦も元気に過ごすための食事のヒントをお伝えします。



まだまだ
寒い...

冬後半！幼児食3つのポイント

寒さや乾燥の影響で、体調を崩しやすい時期ですね。毎日の食事で体を整え、元気に過ごせる体を目指しましょう♪

冬の幼児食のポイントは、

「温かさ」「水分」「たんぱく質」の3つです。



温かい汁物や煮物は、体を内側から温め、消化を助けます。

ただし、幼児にとって熱すぎる食事はやけどの原因になるため、40～50℃の人肌より暖かい温度が美味しく食べやすいですよ。

冬は喉の渇きを感じにくく、**水分不足**になりやすい時期です。水分が不足すると体の調子が崩れやすくなります。

「飲み物からのこまめな水分補給」と「汁物や煮物・果物など食事からの水分補給」で対策していきましょう。

※ただし、ラーメンのスープのような味の濃い汁は塩分過多となってしまうため、飲みほさない習慣をつけさせてあげられると良いですね。

さらに、寒さや感染症に負けない体をつくるためには、肉・魚・卵・大豆製品などの**たんぱく質**が欠かせません。

たんぱく質は、筋肉や骨、血液など、子どもの体をつくる大切な栄養素です。体調を整える力（免疫）にも関わっています。

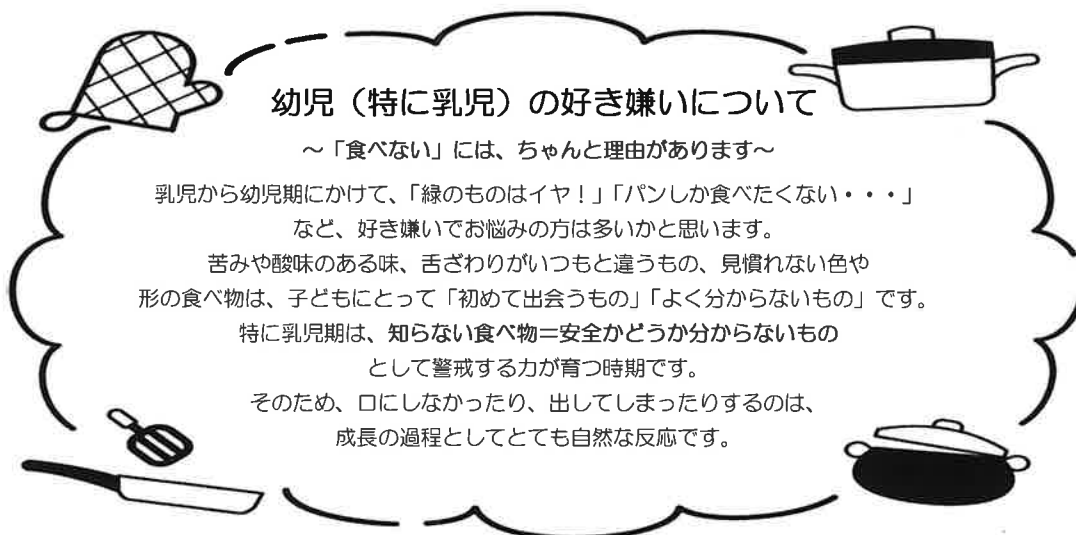
寒い季節は体力を使いやすく、風邪などの感染症も流行しやすいため、毎日の食事でしっかりたんぱく質をとることが大切です。

たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品（豆腐、納豆、みそなど）に多く含まれています。

特別な食材を用意しなくても、毎食どれか一つ取り入れることを意識してみましょう。

また、たんぱく質は温かい料理と組み合わせることで、消化もしやすくなります。

煮物、汁物、あなかけなどは、冬におすすめの調理法ですよ。



幼児（特に乳児）の好き嫌いについて

～「食べない」には、ちゃんと理由があります～

乳児から幼児期にかけて、「緑のものはイヤ！」「パンしか食べたくない・・・」

など、好き嫌いでお悩みの方は多いかと思います。

苦みや酸味のある味、舌ざわりがいつも違うもの、見慣れない色や形の食べ物は、子どもにとって「初めて出会うもの」「よく分からないもの」です。

特に乳児期は、知らない食べ物＝安全かどうか分からないものとして警戒する力が育つ時期です。

そのため、口にしなかったり、出してしまうたりするのは、成長の過程としてとても自然な反応です。

食べない＝栄養不足？

好き嫌いがあると、「栄養が足りているのかな？」と心配になりますよね。

乳児期・幼児期は、**毎食しっかり食べる**ことよりも、数日～1週間の中で、いろいろな食品に触れていることが大切だと考えられています。

1回の食事で食べられなくても、他の食事で補えていれば、すぐに栄養不足になることは多くありません。

- ・主食は食べられた
- ・汁物だけは飲めた
- ・果物は食べられた

など、何か一つでも口にできていれば、体はエネルギーや水分をとれています。

無理に食べさせなくて大丈夫です

「食べない＝嫌い」「なんでも食べさせなきゃ」と思うと、食事の時間が大人も子どもも苦しくなってしまいます。無理に食べさせる必要はありません。

食卓に並べて、見慣れることが大切な経験になります。

「今日は見ただけ」「においをかいだだけ」でも、子どもにとっては立派な一歩です。

時間を決めて切り上げて大丈夫ですよ。



食べてみたい気持ちはあとから育ちます

こうした経験を積み重ねていく中で、3～5歳頃になると、

「ちょっと食べてみようかな」

「お友だちが食べているから食べてみたい」

という気持ちが育っていきます。

今は食べなくても、将来につながる大切な準備期間と想着て、ゆっくりに見守っていただけたらと思います。



大人の姿が、いちばんのヒント

子どもは、大人が食べている様子をよく見ています。

「おいしいね」と言いながら食べる姿を見ることで、「食べてみようかな」という気持ちが少しずつ育っていきます。

根気よく何度も食卓に登場させることで、

見慣れない食べ物が、安心できる食べ物へと変わっていきます。

2026年02月

献 立 表

伊勢原ふたば保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
02 — 月 —	麦ごはん — マーボー豆腐 — たまごスープ — パナナ	米、押麦、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、だいこん、ほうれんそう、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、塩	麦茶 ヨーグルト 低脂肪牛乳 お菓子	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g
03 — 火 —	オニのそぼろ丼 — 恵方巻き(ゆり・ばら) — ブロッコリーのごまあえ — わかめスープ	米、マカロニ、砂糖、麩、油	牛乳、鶏ひき肉、厚焼き卵、かにかまぼこ、きな粉、さくらでんぶ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、きゅうり、レーズン、ごま、かみきりーる焼きのり、わかめ、しょうが	すし酢、しょうゆ、だし汁、ケチャップ、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー 747 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g
04 — 水 —	ごはん — アジの香草焼き — キャベツとりんごのサラダ — 押し麦スープ	米、小麦粉、砂糖、パン粉、油、押麦、はるさめ、オリーブ油	牛乳、あじ、豆腐、脱脂粉乳、卵、ウィンナーソーセージ、チーズ	キャベツ、きゅうり、りんご、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、レーズン、にんにく	だし汁、ワイン、しょうゆ、みりん、酢、パセリ粉、塩、こしょう	麦茶 お菓子 低脂肪牛乳 たまご蒸しパン	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.4 g
05 — 木 —	焼きうどん — かぼちゃのそぼろあん — みかん	うどん、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、ツナ缶、かつお節	かぼちゃ、みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、のり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	麦茶 チーズ 牛乳 和風ツナおにぎり	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g
06 — 金 —	ごはん — まさご揚げ — 野菜の納豆あえ — みそ汁	米、さといも、片栗粉、油	豆腐、鶏ひき肉、納豆、むきえび、油揚げ、みそ、しらす干し、かつお節	だいこん、はくさい、にんじん、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.4 g
07 — 土 —	ピラフ — ミネストローネ — オレンジ	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、バター、油	鶏肉、牛乳、ベーコン、卵	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、カットマト、缶、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 お菓子 麦茶 にんじんケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 0.9 g
09 — 月 —	ごはん — さわらのごまみそ焼き — 大根と厚揚げの煮物 — すまし汁	米、さといも、麩、片栗粉、砂糖、スナックパン	牛乳、さわら、生揚げ、みそ	だいこん、えのきだけ、にんじん、いんげん、すりごま、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	麦茶 ヨーグルト 低脂肪牛乳 菓子パン	エネルギー 436 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.6 g
10 — 火 —	ロールパン — ボークビーンズ — コーンサラダ — みかん缶	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉、大豆、ツナ缶、カットチーズ、かつお節	みかん、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、ごま、にんにく	ケチャップ、たまねぎ、しょうゆ、コンソメ、塩、みりん、和風だし	牛乳 パナナ 牛乳 おかかチーズおにぎり	エネルギー 640 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.7 g
11 — 水 —	 建国記念の日 						
12 — 木 —	ミートスパゲティ — ポトフ風スープ — いちごムース	スパゲティ、ロールパン、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、米粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛乳、ウィンナーソーセージ、脱脂粉乳、卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、カットマト、缶、えのきだけ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩、コンソメ	麦茶 チーズ 低脂肪牛乳 ぼうしパン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.0 g
13 — 金 —	ごはん — 春巻き — トマトのサラダ — かぼちゃのミルクスープ	米、春巻きの皮、はるさめ、油、砂糖、バター、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、生クリーム	かぼちゃ、トマト、きゅうり、もやし、たまねぎ、エリンギ、ねぎ、にんじん、すりごま、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酢、みりん、酒、中華だし、こしょう、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 669 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.1 g
16 — 月 —	キーマカレー — じゃこサラダ — 乳酸菌飲料	米、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏むねひき肉、しらす干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ	カレー粉、酢、しょうゆ、塩	麦茶 ヨーグルト 低脂肪牛乳 お菓子	エネルギー 629 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g
17 — 火 —	おたんじょうかい — わかめごはん — マーメイドチキン — パスタサラダ	米、砂糖、バター、スパゲティ、片栗粉	鶏肉、卵、ツナ缶、脱脂粉乳、牛乳、ウィンナーソーセージ	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、レモン、マーメイド、わかめ	しょうゆ、塩、コンソメ	麦茶 お菓子 麦茶 レモンケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.4 g
18 — 水 —	豚すき煮 — ブロッコリーとカニカマのサラダ — みそ汁	米、小麦粉、押麦、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆腐、豚肉、卵、かにかまぼこ、むきえび、みそ、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、えのきだけ、にんじん、しらたき、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、お好み焼きソース、酢、塩、こしょう	麦茶 せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g
19 — 木 —	ごはん — ミートローフ — ほうれん草ソテー — はるさめスープ	米、片栗粉、パン粉、油、はるさめ、オリーブ油	牛乳、豚ももひき肉、ウィンナーソーセージ、豆乳	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、コーン、コーン、わかめ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、塩、ソース、中華だし、こしょう	麦茶 チーズ 低脂肪牛乳 アメリカンドック	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.7 g
20 — 金 —	ごはん — さばの竜田揚げ — 小松菜のごま和え — みそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	さば、みそ、油揚げ	ごまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ごま、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.1 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
21 (土)	チキンンドリア (コンソメスープ もも缶)	米、さつまいも、小麦粉、バター、油、砂糖、パン粉、バター、パニラエッセンス	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム、チーズ	もも、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう、えのきだけ、マッシュルーム	ケチャップ、コンソメ、パセリ粉、塩	麦茶 お菓子 牛乳 スイートポテト	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.1 g
23 (月)	 天皇誕生日 						
24 (火)	ごはん (中華風卵焼き 火 ブロックリーとコーンのサラダ えび入り中華スープ)	米、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ缶、豆乳、干しえび	ブロックリー、たまねぎ、にんじん、コーン、もやし、だけのこ、ピーマン、しいたけ、ごま、ひじき、しいたけ	しょうゆ、酢、酒、みりん、中華だし、塩	麦茶 お菓子 牛乳 ツナひじきチャーハン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.4 g
25 (水)	米粉ロールパン (チリコンカーン 水 もやしのごまサラダ オレンジ)	米粉ロールパン、じゃがいも、砂糖、ココア、油	牛乳、豚ひき肉、大豆、ハム、油揚げ	もやし、オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、カットトマト缶、きゅうり、ごま、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、カレー粉、塩	麦茶 バナナ 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.1 g
26 (木)	ごはん (鶏肉の磯辺焼き チンゲン菜の和え物 みそ汁)	米、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、牛乳、しらす干し、卵、みそ、かつお節、チーズ	チンゲンサイ、もやし、だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、レーズン、にんにく、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、塩	麦茶 チーズ 低脂肪牛乳 スコーン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.3 g
27 (金)	ごはん (まぐろのケチャップ和え ツナ入り春雨サラダ みそ汁)	米、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	まぐろ、生揚げ、ツナ缶、みそ	かほちゃ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごま、しょうが、にんにく	だし汁、酢、ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.3 g
28 (土)	和風スパゲティ (野菜コーンスープ バナナ)	スパゲティ、クラッカー、バター	牛乳、豆乳、ワインナーソーセージ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、クリームコーン、いちごジャム、にんにく、のり	だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、塩	麦茶 お菓子 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g

2月3日は せつぶん

節分は、季節の変わり目に邪気を払い、無病息災を願う日本の伝統行事です。

節分といえば「豆まき」が有名ですが、これは古くから行われてきた厄除けの風習で、炒った大豆をまくことで邪気(鬼)を追い払い、福を呼び込むとされています。

また、「年の数だけ豆を食べると健康に過ごせる」という言い伝えもあり、食を通して願いを込める意味があります。

近年は「恵方巻」も有名になってきましたね。その年の恵方を向いて無言で食べることで、願い事が叶うとされています。

今年の恵方は「南南東」だそうですよ。

また、大豆を使った料理(大豆ごはん、五目豆、きなこ和えなど)は、節分らしさを演出できるだけでなく、良質なたんぱく質や食物繊維を摂取できる点でもおすすめです。

給食では、鬼の顔をしたそばろ丼や、きな粉を使用したマカロニあべかわなどが登場しますよ。

楽しい行事ですが豆まきの乾燥大豆には、誤嚥や窒息のリスクがあるため十分な注意が必要です。

消費者庁より

「豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。

喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。

小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。」

詳しくは「消費者庁ウェブサイト 生命・身体にかかわる危険 <https://www.caa.go.jp/notice/caution/life/>



万が一の事故を防ぐためにも、子どもの豆まきは代用品(丸めた紙・乳児用お菓子など)を用いるなど工夫するとよいですね。

節分の行事食は、単に「食べる」だけでなく、日本の伝統や季節の移ろいを感じるきっかけになります。

「どうして豆を食べるの?」「鬼ってなに?」といった子どもたちの疑問に寄り添いながら、行事食を通して、食べることの楽しさや、健康への願い、日本文化の大切さを子どもたちに伝えていきたいですね。

給食の牛乳についてのお知らせ

当園では、子どもたちの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、献立全体を見ながら調整を行っています。

その一環として、今月より週2回程度、飲用の牛乳を低脂肪乳に変更いたします。

揚げ物の献立やおやつの内容を考慮し、一日の中で脂質が多くなりすぎないようにするための工夫です。

低脂肪乳でも、カルシウムやたんぱく質など成長に必要な栄養はしっかり含まれていますので、ご安心ください。

今後子どもたちの様子や献立内容を見ながら、回数や内容について検討してまいります。