

2月 きゅうだい

令和8年2月1日発行



目 標

きいろ・あか・みどりの仲間のそろった食事をしよう
食べ物三色分けをご存知ですか？食べ物には色んな働きがあります。
働きの特徴によって「黄・赤・緑」の三色食品群に分けることを「三色分け」といいます。

- きいろの仲間・・・ご飯、芋類など
エネルギー源、力のもとになる
- あかいろ仲間・・・肉、魚、大豆など
血や筋肉、骨を作り丈夫にする
- みどりいろの仲間・・・野菜、きのこ、海藻、果物など
体の調子を整えて病気から体を守る

その日の給食に使う食材を、らいおん組の子供達が食品や食材カードを使って三色に分けて展示します。
三色分けをきっかけに、食材の働きを覚えたり、バランス良く食べられるようになると良いと思います。
お家でも、食材の名前や働きのことを話題にしながら、食事をするのも楽しいですよ。

2月の献立に向けての取組

・2月3日(火)節分にちなんだ行事食にします。

・2月7日(土)ふる里の日(福井県の生まれた日)
福井の郷土料理を取り入れます。

・大豆や大豆製品(あげ、おから、納豆など)、金時豆、白花豆、小豆などの豆、豆製品をたくさん取り入れます。

・打豆作り(福井の味)
らいおん組の子供達と一緒に、乾燥した大豆を10分水に漬け、一晚乾かしたものを石臼の上に置き、一粒ずつ木槌で打って潰していきます。



リクエストメニュー

1月に子供達からリクエストメニューを募集しました。
たくさんのリクエストがあったので、2月と3月の給食に取り入れています。

※♡マークがリクエストメニューです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 ・魚の照り焼き ・キャベツと もやしの酢の物 ・麩のすまし汁 ・たくあん	3 ・鬼さんカレー ・大豆のサラダ ・りんご	4 ・鮭とわかめのはん♡ ・うの花の炒り煮 ・ほうれん草と えのきのすまし汁	5 ・鶏肉のレモン煮 ・青菜と蓮根の和え物♡ ・打ち豆のみそ汁	6 ・鯖の塩焼き♡ ・里芋の煮っころがし ・青菜のおかか和え ・呉汁 ★水ようかん♡	7 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください) みそ作り(希望者)
9 ・魚の唐揚げ ・青菜と 子大豆もやしのナムル ・なめこのすまし汁	10 ・肉団子と白菜のスープ煮 ・焼き根野菜 ・昆布の佃煮	11 建国記念の日	12 おにぎり弁当の日 ★いちご大福♡	13 ・鯖のねぎみそ焼き ・蓮根のきんぴら ・のっぺい汁	14 同 上
16 ・がんもの煮物♡ ・へしこパスタ♡ ・わかめ納豆	17 ・鶏肉の唐揚げ♡ ・蕪とブロッコリーの 塩麴和え ・チンゲン菜のスープ	18 カレーの日 ・しんよこえカレー♡ ・スナッペンどうのサラダ ・りんご	19 ・鰯のみぞれ煮 ・茹でブロッコリー ・じゃが芋のすまし汁 ・金時豆の甘煮 ★あべかわ餅	20 ・白花豆入り肉じゃが♡ ・キャベツと りんごのサラダ ・たくあん	21 同 上
23 天皇誕生日	24 ・煮魚 ・青菜と うす揚げのごま和え ・豆腐のすまし汁 ・きなこと	25 ・あぶらあげごはん ・ブロッコリーと ささみの和え物 ・大根のみそ汁	26 ・鮭のごま焼き ・五目大豆 ・湯葉のすまし汁	27 ・高野豆腐のオランダ煮♡ ・青菜と白菜ののり和え ・いよかん	28 同 上