

2月

きゆうをよい しょく



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
食べ物の三色分けをご存知ですか？食べ物には色々な働きがあります。
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なと思います。
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、一晩乾かしたもの石臼の上に置き、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きます。

※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 ・鮭とわかめのごはん ・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pei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 塩麹和え ・チンゲン菜のスープ		18 カレーの日 ・しんよこえカレー ・スナップえんどうのサラダ ・りんご		19 ・鯖のみぞれ煮 ・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		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 ・青菜と白菜のり和え ・いよかん		28 同 上