

2月

きゅうだい
しよく

令和7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、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(月)節分にちなみ、大豆や鰯(ちりめん)を使った献立にします。

・2月7日(金)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。

👑 しんよこえカレー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
★印は手作りおやつの日です。 ※旬の果物を週に1～2回使用しています。 ※『カレーの日』は3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。		ごはんの日 (ごはんはいりません)			1 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください) みそ作り(希望者)
3 ・大豆入りハンバーグ♡ ・青菜とちりめんの和え物 ・ちくわ麩のみそ汁	4 ・鮭の塩麹焼き♡ ・ブロッコリーと人参のおかか和え♡ ・野菜スープ	5 ・厚揚げの中華丼 ・わかめのみそ汁 ・いよかん	6 ・白花豆入り肉じゃが♡ ・青菜とえのきの和え物 ・昆布の佃煮	7 ふる里の日 ・鯖の塩焼き ・里芋のころ煮 ・茹でブロッコリー♡ ・きらず汁 ★水ようかん♡	8 同 上 みそ作り(希望者)
10 ・鶏肉の唐揚げ♡ ・青菜のおかか和え ・焼きさつま芋♡ ・にゅうめん汁♡	11 建国記念の日	12 ・五目炊き込みごはん♡ ・人参と鶏ささみの和え物 ・豆腐のみそ汁	13 おにぎり弁当の日 ★いちご大福♡	14 ・鮭大根 ・青菜のすまし汁 ・わかめ納豆	15 同 上
17 ・魚の照り焼き ・ポテトサラダ ・麩と玉ねぎのすまし汁	18 ・高野豆腐のオランダ煮♡ ・青菜と蓮根の和え物 ・デコボン	19 ・へしこごはん♡ ・切干し大根の旨煮 ・キャベツのすまし汁	20 カレーの日 ・大豆入りしんよこえカレー♡ ・三色ナムル ・りんご♡ ★金時豆の甘煮	21 ・がんもどきの中華風ごま煮 ・なめこのみそ汁 ・しそふりかけ♡	22 同 上
24 振替休日	25 ・鱈のみぞれ煮 ・じゃが芋のすまし汁 ・きなこ	26 ・ハヤシライス ・春雨スープ ・いちご	27 ・魚のねぎ味噌焼き ・人参と蓮根のきんぴら♡ ・白菜のすまし汁♡	28 ・鶏肉と大豆の揚げ煮 ・小松菜のおひたし♡ ・玉ねぎとうす揚げのみそ汁	