



2

月

きゅうだい しよく



令和5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」の三色に分けることを「三色食品群」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、食材カードを使って子供達が毎日三色分けをします。三色分けすることで、食材の働きを覚えたり、食への関心に繋がっています。

バランス良く食べるきっかけにもなりと良いと思います。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(金)節分にちなみ、大豆や鰯(煮干し)使った献立にします。

2月7日(火)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分目に漬け、一晩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。

たくあん
ぞう組の子供達が育てた大根で漬けた『たくあん』ができました。給食に出していきます。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 ・打ち豆入りごはん ・キャベツのごま酢和え ・大根のみそ汁	2 ・がんもどきの中華風煮 ・青菜と切干し大根の和え物 ・いよかん ★やさいのスコーン(3歳未満児)	3 節分 ・大豆入りハンバーグ ・ブロッコリーのサラダ ・白玉麩のみそ汁 ・煮干しのいりいり ・いちご	4 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください) みそ作り(希望者)
6 ・鶏団子と白菜のスープ煮 ・焼き野菜 ・きな粉	7 ふる里の日 ・鯖の塩焼き ・じゃが芋のころ煮 ・菜花のごま和え ・きらず汁 ★水ようかん	8 ・ハヤシライス ・スナップえんどうのサラダ ・野菜スープ	9 おにぎり弁当の日	10 ・鶏肉のレモン煮 ・青菜のおかか和え ・春キャベツのみそ汁 ・金時豆の甘煮	11 建国記念の日
13 ・魚の塩麹焼き ・卵の花の炒り煮 ・けんちん汁	14 カレーの日 ・大豆入りしんよこえカレー ・青菜とちりめんの和え物 ・りんご ★いちご大福(3歳未満児)	15 ・あぶら揚げごはん ・白菜とブロッコリーの蒸し焼き ・岩のり汁	16 ・魚の唐揚げ ・青菜ともやしのナムル ・じゃが芋のすまし汁 ★いちご大福(3歳以上児)	17 ・白花豆入り肉じゃが ・キャベツとりんごのサラダ ・昆布の佃煮	18 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
20 ・すき焼き風煮 ・青菜とわかめの和え物 ・ちりめん納豆	21 ・魚のねぎ味噌焼き ・茹で野菜 ・豆腐のすまし汁 ★やさいのスコーン(3歳以上児)	22 ・春キャベツとひき肉のチャーハン ・わかめともやしの酢の物 ・春雨のスープ	23 天皇誕生日	24 ・魚のパン粉焼き ・ポテトサラダ ・根菜汁	25 同上
27 ・高野豆腐のオランダ煮 ・青菜と白菜のりり煮 ・いよかん	28 ・魚の照り焼き ・五目大豆 ・茹でスナップえんどう ・なめこのみそ汁	ごはんの日 (ごはんはいりません)	★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。		