



2

月

きゅう だより しよく



令和3年2月1日発行

目 標

あか・きいろ・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。

- 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
- 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
- みどりの仲間・・・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

らいおん組の子供達が、先月から自分達で作ったカードを使って、その日の給食を三色分けしています。
三色分けすることで、色ごとの食材を知り、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ると良いなと思っています。
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。

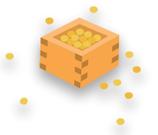
2月の献立に向けての取組

節分にちなみ、色んな豆を入れて献立をたてました。
大豆は、米を主食とする日本人にとって、不足しがちな栄養を補う大事な食べ物です。

大豆から作られている物もいっぱいあります。
・味噌・醤油・豆腐・あげ・おから・湯葉・豆乳・納豆・きな粉など
この機会に、大豆からできている物を見つけ、種類や大きさ、形、味の違いを知る経験につなげていきたいです。



らいおん組は、園の畑で自分達が育てた大豆を使って、石臼と木槌で福井ならではの打豆作りに挑戦します。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ・鶏肉のレモン煮 ・青菜と春雨の和え物 ・わかめのみそ汁	2 節分 ・鰯のかば焼き風 ・大豆とひじきの酢の物 ・麩のすまし汁 ・いちご	3 ・ハヤシライス ・茹で野菜 ・白菜のスープ	4 ・白花豆入りみそ肉じゃが ・キャベツと りんごのサラダ ・昆布の佃煮	5 ・鯖の塩焼き ・じゃが芋のころ煮 ・茹でブロッコリー ・きらず汁 ★水ようかん みかん	6 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください) みそ作り(希望者)
8 ・魚のみそ焼き ・青菜ときこの和え物 ・じゃが芋のすまし汁	9 おにぎり弁当の日 ★いろんな豆入りホットケーキ(3歳未満児)	10 ・打ち豆の炊き込みごはん ・キャベツと もやしの酢の物 ・大根のみそ汁 ★いろんな豆入りホットケーキ(3歳以上児)	11 建国記念の日	12 ・高野豆腐のオランダ煮 ・青菜と白菜のおかか和え ・いよかん	13 同上
15 ・がんもどきの中華風煮 ・ピーンサラダ ・ポンカン	16 ・魚の唐揚げ ・卵の花の炒り煮 ・春キャベツのすまし汁 ★いちご大福(3歳未満児)	17 ・あぶらあげごはん ・青菜と蓮根の和え物 ・いわのり汁 ・金時豆の甘煮	18 ・魚のパン粉焼き ・人参の塩麴炒め ・ブロッコリーのおかか和え ・白菜のみそ汁 ★いちご大福(3歳以上児)	19 ・ちゃんこ鍋 ・さつま芋のレモン煮 ・ちりめん納豆	20 同上
22 ・魚のムニエル ・じゃが芋の磯風味 ・白菜と ブロッコリーの蒸し焼き ・湯葉入りすまし汁	23 天皇誕生日	24 ・春キャベツと ひき肉のチャーハン ・青菜の和え物 ・春雨スープ	25 カレーの日 ・豆入りしんよこえカレー ・菜花と ショートパスタのサラダ ・りんご	26 ・魚の照焼き ・五目大豆 ・茹でブロッコリー ・なめこのみそ汁	27 同上
<p>★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。</p>					