

# 2月献立



※献立は予告なく変更する場合があります  
2016年度 予定献立表 ひまわり第2保育園

## 公開給食のお知らせ



ひよこ組 公開給食・懇談会  
2月2日(木) 11時~14時

ご参加お待ちしております！

水	木	金	土		
雑穀ごはん おでん みかん 味噌汁	(ひよこ組 公開給食) ごはん 五目大豆 ブロッコリーサラダ 味噌汁	(節分献立) 大豆ごはん いわしの青のりフライ風 ごぼうサラダ すまし汁	そばろごはん 味噌汁		
1	2	3	4		
月	火	水	木	金	土
ごはん 厚揚げ味噌焼き 大根と昆布の煮物 かき玉汁	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 白菜の中華和え 味噌汁	ごはん 焼き魚 ふろふき大根 ほうれん草のり和え すまし汁	ごはん 高野のみぞれ煮 白菜の煮びたし 味噌汁	ごはん いわしハンバーグ 黒豆煮 大根煮 すまし汁	丸パン・果物・お茶  建国記念日 
6	7	8	9	10	11
夕やけおにぎり・昆布・お茶	ねぎ焼き・いりこ・牛乳	さつまもち・するめ・お茶	じゃこトースト・干し芋・お茶	煮込みうどん・果物・お茶	
ごはん 魚の白味噌焼き 炒めなます すまし汁	ごはん すき焼き風 大根納豆昆布和え 味噌汁	ごはん がんも煮 さつま芋と白ネギの かき揚げ れんこんごぼうサラダ すまし汁	ごはん 大豆と干し大根の煮物 れんこんきんぴら ブロッコリーの じゃこ和え 味噌汁	ごはん 厚揚げ肉詰め さつま芋グリル 大根スープ	煮込みうどん ブロッコリー和え物
13	14	15	16	17	18
芋と小豆おにぎり・いりこ・お茶	ちぎりパン・昆布・牛乳	大豆お焼き・するめ・お茶	きな粉おはぎ・干し芋・牛乳	みたらし団子・いりこ・お茶	豆乳スティックパン・果物・お茶
ごはん 高野豆腐の含め煮 にらともやしの ごま和え 納豆汁	ごはん 煮魚 刻み昆布煮 さつまいもサラダ すまし汁	弁当の日 	ごはん ポークビーンズ 白菜のごま味噌和え すまし汁	ごはん 豆腐あんかけ 切り干し大根サラダ ごぼうこんにゃく煮 味噌汁	梅じゃこごはん 豚汁
20	21	22	23	24	25
大根のりまき・昆布・お茶	さつま芋ゴマ団子・するめ・牛乳	豆乳シチュー・干し芋・お茶	大根餅・昆布・お茶	黒豆おにぎり・するめ・お茶	玄米パン・果物・お茶
ごはん ホイル焼き 大豆サラダ 味噌汁	ごはん 手作りがんも ブロッコリー すまし汁				
27	28				
大根ステーキ・果物・お茶	りんごおからスコーン・ いりこ・お茶				

## 2月3日は節分です！

もともと節分は立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、1年に4回ありました。しかし、1年の始まりとして春を特に大事に考えるようになると、節分といえば春の節分のみ指すようになりました。大みそかともいえる節分の日には、前の年の邪気をはらうための行事が行われます。

### 鬼は外、福は内

季節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。

豆は炒り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから目が出るとよくないことがある」といわれているからです。保育園でも1年元気に過ごせるように願いを込めて、豆まきをします。

2月3日は節分献立です。

《大豆ごはん》

炒った大豆と人参、油揚げを入れて炊き込みごはんにします。大豆の香ばしい香りや食感がとてもおいしいですよ。

《いわし》

いわしの臭みで鬼が近づかないように。

《こんにゃく》

出雲地方ではこんにゃくを食べると腹にたまった砂おろしの効があるといわれています。

## 子どもの生活習慣病

かつては成人病といわれ、大人がなる病気と思われていましたが、近年、生活習慣病になる子どもが増えてきています。小・中学生の10~15%が肥満で、生活習慣病の予備軍と言われています。**原因として、食生活の洋風化、運動不足、お菓子などの食べすぎ、夜更かし**などがあります。生活習慣病は小さいうちの生活がとても大切になってきます。子どものためにも気をつけましょう。



予防の為に・・・  
《まごはやさしい》  
の食事を心がけましょう。



ま: 豆類を食べよう

ご: ゴマを加えましょう

は: わかめ等の海藻類を

や: 野菜を食べよう

さ: 魚を食べよう

し: しいたけなどのきのこ類を

い: イモ類を食べよう

