



2025ねん2がつ きゅうしょくだより



暦のうえでは春ですが、寒い日が続く、暖かい春の日差しはまだまだ先のようです。

2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、和食を中心とした毎日の食事をよく食べて、よくからだを動かして乗り切りましょう！



だいずのよさをみなおそう！
節分の豆まきにつかわれるだいずは、日本では、昔から重要なたんぱく源として活用してきました。胃腸のはたらきを助け、解毒作用があるため、疲労回復やむくみ・便秘の改善にもよいとされています。また、必須アミノ酸がそろっています。

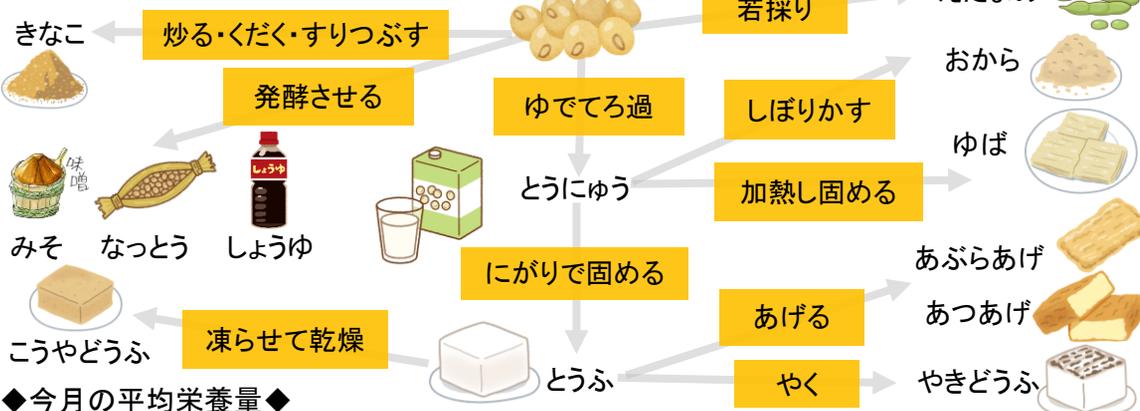
だいずは、いろいろな食品や調味料の原料として、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。栄養豊富なだいずや大豆製品、発酵食品(みそや納豆など)を食べて、からだの中から鬼(病気)を追い出しましょう！！

リクエストメニュー

卒園する年長さんのリクエストメニューを提供します。献立の前に★マークでクラス名を書きました。たくさん選んでくれたので、2月と3月にわけて提供します。おたのしみに♪♪

げつ	か	すい	もく	きん	ど
3 ①③ まめまき せつぶんまめ ★かなな・ゆり★いちご なばなのごまあえ いわしのつみれじる ちらしずし	4 ③ ほうれんそうのなつとうあえ はるみ ★かなな★さばのしおやき ★かなな★はくさいのみそしる ごはん	5 ③ ★かなな★りんご こまつなと はるさめのサラダ ★かなな★とりにくのじぶに ごはん	6 ③ ひじょうしょくのせんべい ふゆやさいのスープ ★かなな★ゆでブロッコリー ★かなな★チキンライス	7 ③ さつまいもスティック ★かなな★ツナサラダ ★ゆり★みそラーメン	8 2月14日は オーガニックチョコです 農薬や化学肥料、化学添加物などを使用せずに、栽培や加工した原料を使用したチョコレートのをいいます。からだにも環境にもやさしいものです。
10 ③ いよかん やさいのごまサラダ ★かなな★だいこんととりにくのさつぱりに もちむぎいり あかかぶごはん	11 けんこくきねんのひ	12 ③ チーズ ブロッコリーののりあえ いわしのトマトに こんさいのいのごもくみそしる ごはん	13 ①②③ はるみ れんこんとひじきの ごまマヨサラダ ★かなな・ゆり★カレー むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん	14 ②③ オーガニックチョコ かぶのツナマリネ ハートのコロケ ミネストローネ ★かなな・ゆり★ こくとうパン	15 ★牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ★緑色の字のメニューはおやつです ★仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください
17 ③ ★かなな★りんご みそサラダ とりにくとえだまめのくずに ★かなな★もちむぎいり ゆかりごはん	18 ③ ★かなな★いよかん ゆでブロッコリー ★かなな★ゆり★ハンバーグのやさいに ★かなな★なめこのみそしる ごはん	19 ③ ミニフィッシュ ちんげんさいと ぶたにくのソテー ★かなな★ちくわのあげに きのこのみそしる ごはん	20 ②③ ひじょうしょくのせんべい だいこんじゃこサラダ ★かなな・ゆり★ カレーうどん	21 ③ りんごの★かなな★ ミニゼリー ゆでブロッコリー ★かなな★ローストチキン こんさいの スープ ★かなな★ いちごジャム ★かなな★しょくパン	22 ～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。
24 ふりかえきゅうじつ	25 ③ いよかん きりほしだいこんの ナムル さばのみそに ごぼうのみそしる ごはん	26 ③ むらさきいもチップス ★かなな★ ゆでブロッコリー ★かなな★ とりにくのレモンあえ やさいのごまみそしる ごはん	27 ①③ たんじょうかい おたのしみおやつ ★かなな・ゆり★いちご とりにくのごまソース みぞれじる ツナとだいずのごはん	28 ①③ ★ゆり★ フルーツポンチ なつとうサラダ ★かなな・ゆり★ やきそば	旬(しゅん)のくだもの 旬のものは、その季節を過ぎやすくしてくれる栄養が含まれています。 寒い時期のかぜ予防にも効果的です。

だいずからできる食品のあれこれ



みそは医者いらず！?
「みそを毎日食べておけば医者にかかる心配がないほど健康に良い」という先人からの言い伝えです。日本が生んだスーパーフードなのです！まずは1日1杯のおみそしる習慣を☆

無農薬で育てられたじゃがいもを提供します
先月に引き続き、市内の農家さんで、農薬などを使わずに栽培されたじゃがいもを提供します！
☆2/3・13・14

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	554	20	18	261	2.4	175	0.26	0.45	20	4	1.8

8大アレルギーを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん