

# 2月のこんだて

## 【千成ヤクルトつだ駅前KIDS保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1水	醤油ラーメン 春巻 バナナ	☆わかめおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま油	豚肉 春巻	白菜・玉葱・チンゲン菜・人参 バナナ	20月	鮭の西京焼き ひじきとさつま芋の煮物 ごはん 小松菜のすまし汁	☆マーマレード蒸しパン 牛乳	砂糖・油 さつま芋・砂糖 米 麩	鮭・白みそ 大豆水煮 かつおぶし	ひじき・人参・キヌサヤ 小松菜・しいたけ・昆布
2木	バーベキューチキン ブロッコリーとしらすのサラダ ごはん じゃが芋のスープ	☆麩のラスク 牛乳	砂糖・油 砂糖・白ごま 米 じゃが芋	鶏肉 しらす	ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・パセリ	21火	焼そば かきたまスープ バナナ	☆じゃこおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉 卵	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン しめじ・ほうれん草 バナナ
3金	鬼ごはん 大豆の煮物 花麩のみそ汁 みかん	☆鬼まんじゅう 牛乳	米・糸こんにやく・油・砂糖 ごま油・砂糖 花麩	牛スライス 大豆水煮・ちくわ 味噌・かつおぶし	人参・グリーンピース・きざみのり・玉葱 大根・蓮根・人参・インゲン えのき・小松菜・昆布 みかん	22水	炒り鶏 ブロッコリーの昆布和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆ジャムサンド 牛乳	さといも・油・砂糖 ごま油・白ごま 米	鶏肉	大根・蓮根・人参・しいたけ・きぬぎや ブロッコリー・人参・塩昆布
6月	和風スパゲティ キャベツのスープ 黄桃	☆いなり寿司 お茶	スパゲティ・バター	ウインナー	ほうれん草・玉葱・人参・しいたけ キャベツ・玉葱・パセリ 黄桃缶	23木					
7火	鮭の青のりマヨ焼き 高野豆腐の煮物 ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆パンフキンパイ 牛乳	マヨドレ・油 砂糖 米	鮭 高野豆腐	あおさ粉 人参・しいたけ・インゲン ちんげん菜・玉葱・昆布	24金	回鍋肉 蒸し餃子 ごはん チンゲン菜のスープ	☆フルーツきんとん 牛乳	油・砂糖 米	豚肉・赤味噌 ギョーザ	キャベツ・玉葱・人参 ちんげん菜・もやし・コーン
8水	ハヤシライス 大根サラダ リンゴ	☆いちごホットケーキ 牛乳	米・じゃが芋・油	牛スライス	玉葱・人参・グリーンピース 大根・人参・きゅうり・コーン リンゴ	27月	メンチカツ マカロニサラダ ごはん ほうれん草のみそ汁	☆スノーボール 牛乳	油 マカロニ・マヨドレ 米 麩	メンチカツ 味噌・かつおぶし	キャベツ・人参・コーン ほうれん草・昆布
9木	親子丼 ちくわの酢の物 さつま芋のみそ汁	☆ピザトースト 牛乳	米・砂糖 砂糖 さつま芋	鶏肉・卵 ちくわ 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・きざみのり きゅうり・人参・わかめ しめじ・青葱・昆布	28火	チキンカレー 大根とツナのサラダ リンゴ	☆いちごフルーチェ お茶	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・白ごま	鶏肉 シーチキン	玉葱・人参 大根・きゅうり・人参 リンゴ
10金	豚肉と野菜の炒め物 ミートボール ごはん 小松菜のスープ	☆バナナヨーグルト お茶	油 油・砂糖 米	豚肉 ミートボール	玉葱・キャベツ・人参・コーン・青葱 小松菜・えのき	2月4日は立春です。暦の上では春となりますが、2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症対策として、手洗い・うがいをしっかりと行い、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。					
11土											
13月	和風おろしハンバーグ 花野菜サラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	油・砂糖 砂糖・油 米	ハンバーグ	大根おろし ブロッコリー・カリフラワー・人参 味噌・かつおぶし 南瓜・玉葱・わかめ・昆布						
14火	クリームシチュー キャベツとツナのサラダ パン オレンジ	☆クッキー 牛乳	じゃが芋 ロールパン	鶏肉・牛乳 シーチキン	玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参 オレンジ						
15水	白身魚の煮付け ほうれん草のおひたし 炊き込みごはん 豆腐のみそ汁	☆チーズお焼き 牛乳	砂糖 砂糖 米	ホキ かつおぶし あげ 絹豆腐・味噌・かつおぶし	生姜 ほうれん草・人参・コーン 人参・しめじ 玉葱・青葱・昆布						
16木	五目うどん ちくわの天ぷら バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	うどん 小麦粉・油	鶏肉・かつおぶし ちくわ	白菜・玉葱・人参・えのき・青葱・昆布 バナナ						
17金	オムライス 照焼ミートボール 白菜とカニカマのサラダ コーンポタージュ	☆パンケーキ 牛乳	米・油 油・砂糖 砂糖	ウインナー・オムライスシート ミートボール かに風味スティック 牛乳	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・きゅうり・人参 玉葱・コーン・パセリ						

### 2月3日 節分

節分の日、豆まきをして「鬼(邪気)」を払います。豆まきには悪魔のような鬼の目く魔目〔まめ〕>にめがけて豆を投げれば魔が減するという意味があると考えられています。これらの意味から、豆は鬼を払う道具でありながら、鬼そのものにとらえられていたようです。そのため、節分の豆まきをする時は鬼である豆を家の外に投げながら「鬼は外」と唱えます。

### 初午(はつうま)の日

2月の最初の午(うま)の日を【初午】といい、今年の初午は2月5日(日曜日)です。稲荷神社では五穀豊稔の神様がまつられており、神様を守る狐の像が置かれています。五穀豊稔以外にも、商売繁盛、家内安全、交通安全などの守護神として信仰されています。初午には食べ物に感謝して、御神酒(おみき)や赤飯、油揚げ、いなり寿司を食べる風習があります。東日本では、米俵に見立てた俵型、西日本では、キツネの耳に見立てた三角型が主流になっています。

### 大豆

大豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれており、栄養素が豊富な食材です。大豆製品には豆腐、油揚げ、厚揚げ、きなこ、おからなどがあり、クセがなく料理に取り入れやすいので家庭でもいろいろな料理に入れてみてはいかがでしょうか。大豆は、植物性食品の中でもたんぱく質を多く含む食材で、【**畑の肉**】とも呼ばれています。また、大豆から作られている【**大豆肉**】は、環境に優しい代替肉としてSDGsの観点からも注目されています。2月の給食でも大豆・大豆製品は、節分で大豆、初午で油揚げ...と、取り入れる機会も多くあります。

### 野菜を食べやすくするには?

- よくゆでてから調理する  
苦みをやわらげます。
- 油で揚げる  
うま味がアップします。
- だしを効かせる  
だしにはうま味がたっぷり含まれます。
- うま味のある食材と組み合わせて調理する  
ツナや竹輪、肉類、乾燥えびなど。
- 塩でもみ、さっと洗ってから調理する  
きゅうりなどは塩もみすると水分が抜けて食べやすくなります。
- 醤油やごまで香ばしい香りをつける  
ごま油などを使うと風味が増します。