



食事だより 2月

2026年 御幸保育園 379号

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすくなります。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。

2月3日 節分

2月3日は節分です。節分は立春の前の日にあたります。昔の日本では立春が1年の始まりとされていました。節分の日に豆をまいて鬼（=病気や災いのもととなる悪い気）を追い払い、新しい1年の無病息災を願います。

栄養満点！大豆のおはなし



大豆は「瘤の肉」といわれるほどたんぱく質や脂質を多く含んでいます。

さらにビタミン・ミネラル・食物繊維等も豊富で栄養価が高く、普段の食事に取り入れたい食品のひとつです。

加工食品の種類がとても多く、これは、大豆が古くから日本人の生活に馴染みのある食品であることを物語っています。そのままで食べると消化が悪く、栄養がうまく吸収されないため、昔の人は、大豆を食べやすく、また保存性を高めるため、さまざまな方法で加工し料理に使用していたのです。



鶏のいしる揚げ ~能登原産いしるを使った料理~

【材料】

★鶏むね肉	2枚分 (食べやすい大きさにカット)	★しょうがすりおろし	1かけ
★いしる	大さじ1	☆片栗粉	適量
★本みりん	大さじ1	☆揚げ油	

【作り方】

- ①鶏肉と★をボウルでからめる。
- ②片栗粉を全体にしっかりまぶして180℃の油で揚げる。
- ③お好みで柑橘類を絞り完成です。

能登 食べて復興支援！



2月12日に出ます！

食事作りが自己肯定感を育てる

子どもたちは、自分が作った料理を食べててくれた人から「おいしかったよ。ありがとう！」と褒められ感謝されることで、自分の存在を確認し、『自己肯定感』が育まれていきます。自己肯定感は、人間が幸せに生きていけるための「心の土台」だといわれています。子どもの心を育てるために、園やご家庭で子どもが食事作りに参加できる場があればと思います。当たり前の毎日の食事を、「子どもの見えるところで、できれば一緒に、素材から料理を作って、共に楽しく食べる」ことが、子どもの健全な育ちを支え、幸せに生きる心の礎を作ります。特別なことでなくても構いません、ぜひご家庭でも子どもたちと一緒に食事づくりをしてみませんか。



【御幸保育園における栄養目標量】

以上児栄養目標量	エネルギー 340～370kcal	たんぱく質 11.0～25.5g	脂質 11.0～18.0g	食塩 1.4g 未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー 359kcal	たんぱく質 17.2g	脂質 16.1g	食塩 1.3g
未満児栄養目標量	エネルギー 400～430kcal	たんぱく質 11.0～23.0g	脂質 9.8～15.0g	食塩 1.4g 未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー 424kcal	たんぱく質 17.2g	脂質 14.1g	食塩 1.3g
※以上児(3・4・5歳児) 未満児(0・1・2歳児)				

2月の献立

日	曜	献立名	おやつ	未満児加食	日	曜	献立名	おやつ	未満児加食
2	月	すき焼き煮 和風サラダ トマト	牛乳 たい焼き ごはん	お茶 ビスケット	16	月	酢豚 コーンかきたまスープ	ヨーグルト	お茶 ウエハース ごはん
3	火	さばのかば焼き 切り干しサラダ 味噌汁	節分ゼリー	お茶 せんべい ごはん	17	火	さつまいものクリーム煮 ひじきサラダ チーズ	牛乳 せんべい	お茶 ボーロ パン
4	水	マーぼー丼 シューマイ 小松菜のナムル	牛乳 揚げパン	お茶 ウエハース ごはん	18	水	カレイのカレー揚げ プロッコリーと卵のサラダ 大根スープ	プリンアラモード	お茶 せんべい ごはん
5	木	お誕生会ランチ	牛乳 かぼちゃボーロ 炊き込みごはん	お茶 クラッカー 炊き込みごはん	19	木	白味噌ポトフ れんこんきんぴら バナナ	牛乳 クラッcker	お茶 ヨーグルト ごはん
6	金	豚肉と大根の煮物 春雨サラダ しらす炒め	牛乳 バームクーヘン	お茶 チーズ しらすごはん	20	金	豚肉と大豆の磯煮 フレンチサラダ トマト	牛乳 ひじきトースト	お茶 いちごチーズ ごはん
7	土	焼きそば チーズ	ジュース パン	お茶 せんべい	21	土	スパゲティナポリタン チーズ	ジュース パン	お茶 せんべい
9	月	鮭の西京焼き 切り干し大根のごま酢あえ 味噌汁	牛乳 あんまん	お茶 せんべい ごはん	24	火	さばの味噌煮 納豆和え 根菜味噌汁	牛乳 せんべい	お茶 ゼリー ごはん
10	火	豆腐ハンバーグ フライドポテト チンゲン菜のスープ	牛乳 せんべい	お茶 ウエハース パン	25	水	ひじき入り肉じゃが (以)揚げ大豆(末)煮豆 きゅうりの中華和え	乳酸飲料 ビスケット	お茶 ウエハース ごはん
12	木	鶏のいしる揚げ 小松菜のツナ和え 味噌汁	牛乳 ビスケット	お茶 ボーロ ごはん	26	木	ギョーザ入りスープ ひじきナムル バナナ	牛乳 チーズスコーン	お茶 ボーロ ごはん
13	金	チキンカレー ドレッシングサラダ	乳酸飲料 ホットケーキ	お茶 ビスケット ごはん	27	金	ハヤシライス ちりじゃこサラダ	牛乳 ビスケット	お茶 ヨーグルト ごはん
14	土	(以)作品展 (末)参加保育		お茶 せんべい	28	土	パン 牛乳 チーズ	ジュース ギンビスピーロ	お茶 せんべい

※都合により、メニューの変更がありますのでご了承ください。

☆おしらせ☆

5日(木)…お誕生会ランチのため以上児は主食・箸はいりません。

☆お誕生会ランチメニュー 大豆の炊き込みご飯・鶏の立田揚げ・酢の物・すまし汁・くだものゼリー