



# 2月

京料理花萬

# 給食だより



寒さに負けず、子どもたちの元気な笑い声が毎日ひびいています。

2月は、節分や立春など季節のうつりかわりを感じる行事があり、少しずつ春の足音が近づいてくる時期です。まだ冷たい風も吹きますが、しっかり食べて体をあたためながら、みんなで元気に過ごしていきたいですね。今月も、食事の時間が子どもたちの「おいしい」「たのしい」であふれますように。



## 昔から伝わる行事・初午（はつうま）について



「初午（はつうま）」とは、2月の最初の“うまの日”に、食べ物がたくさんとれるようお願いした日のことです。昔の人たちは、農作物の豊作を願って稲荷神社にお参りし、お礼として油揚げをお供えしました。この油揚げが由来となり、いなりずしを食べる地域もあるなど、食べ物の恵みに感謝する日として親しまれています。今では“食べ物を大切に、今年も元気に過ごせますように”という思いをこめて紹介される、季節の行事のひとつです。

## 2月3日は節分の日

節分とは「季節の変わり目」という意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日を指します。しかし現在は、節分といえば立春の前日のみを指します。



## 栄養満点の大豆

北海道や東北では豆まきに落花生を使うことが多いようですが、一般的には炒った大豆を使用します。大豆は味噌や醤油などの調味料や大豆加工品など様々な日本料理に欠かせない食材です。植物の中では唯一お肉に匹敵する良質なたんぱく質を含み、脂質やミネラル・ビタミンも豊富に含まれています。

### ・レシチン

動脈硬化、コレステロールの低下作用、記憶力UP

### ・オリゴ糖

腸内の善玉菌の餌となる整腸作業

### ・大豆たんぱく

肥満の改善効果、良質なたんぱく質

### ・イソフラボン

女性ホルモンと似た作用を示す、骨粗鬆症予防

### ・サポニンリノール酸

コレステロールの低下作用、肥満予防と解消

## 大豆とひじきのやさしい煮物(2~3人分)

大豆とひじきを使った、栄養たっぷりの煮物です。

ひじきやにんじんは形を残しながら、やわらかく煮ることで、「噛む」「味わう」経験を大切にしたい一品にしています。

### 【材料】

- ・水煮大豆……100g
- ・乾燥ひじき……5g
- ・だし汁……150ml
- ・しょうゆ……小さじ1
- ・にんじん……1/4本
- ・砂糖……小さじ1
- ・みりん……小さじ1



### 【作り方】

ひじきは水で戻し、長いものは適当な長さに切る。にんじんは細めの短冊切りまたはいちょう切りにする。鍋にだし汁・にんじん・ひじきを入れて火にかけ、弱火でやわらかくなるまで煮る。大豆と調味料を加え、さらに煮含めて全体に味をなじませる。具材がやわらかくなったら完成。



## 冬野菜はなぜ甘いのか？

寒い季節に旬を迎える冬野菜は、夏の野菜に比べて甘く感じる場合があります。これは、寒さから身を守るため、野菜の中に糖分をたくわえる性質があるためです。にんじんや大根、白菜などは、気温が下がるとでんぷんを糖に変え、凍らないように育ちます。そのため、加熱すると甘みが増します。給食では、冬野菜の自然な甘みを生かし、だしをきかせた調理を心がけています。



〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 2月 [下山手保育園(幼児)]

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	筑前煮 豆腐のなめこあんかけ 大根とわかめの味噌汁 七分つき米 一品：ほうれん草のお浸し	◎節分 節分巻き寿司 五目豆 根菜のすまし汁 フルーツ：みかん	ブリの韓国風煮 ぜんまいの煮物 はんぺんとわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	タンドリーチキン かぶのそぼろあんかけ しめじともやしの味噌汁 七分つき米 一品：白菜の甘酢	ツナとコーンのピラフ ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ：バナナ	焼きそば ブロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ：りんご 乳児：グレープフルーツ
昼間食	きなこトースト 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳	りんごゼリー 牛乳	きつねおにぎり 牛乳	レーズン入りバナナケーキ 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 547 kcal 蛋白質 27 g 脂質 18 g 炭水化物 73 g 鉄 2.5 mg 塩分 3.1 g	<一日合計> エネルギー 609 kcal 蛋白質 20 g 脂質 13 g 炭水化物 108 g 鉄 2 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 464 kcal 蛋白質 19 g 脂質 15 g 炭水化物 68 g 鉄 2.3 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 584 kcal 蛋白質 23 g 脂質 16 g 炭水化物 92 g 鉄 2.2 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 573 kcal 蛋白質 15 g 脂質 15 g 炭水化物 101 g 鉄 1.3 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 368 kcal 蛋白質 16 g 脂質 14 g 炭水化物 49 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.1 g
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
昼食	炊き込みご飯 さわらのバター醤油焼き キャベツと竹輪のおかか和え 豆腐と大根のすまし汁 フルーツ：オレンジ	キーマカレー 春雨サラダ ヨーグルト	建国記念日	鮭のさっぱりみぞれ煮 ひじき入り白和え なすともやしの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	唐揚げ ほうれん草のお浸し 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 一品：ジャーマンポテト	おにぎり(ゆかり) きつねうどん きんぴらごぼう フルーツ：グレープフルーツ
昼間食	じゃこトースト 牛乳	いももち 牛乳		ドーナツ 牛乳	豆腐のガトーショコラ 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 525 kcal 蛋白質 24 g 脂質 17 g 炭水化物 74 g 鉄 1.9 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 464 kcal 蛋白質 13 g 脂質 14 g 炭水化物 76 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 580 kcal 蛋白質 22 g 脂質 15 g 炭水化物 94 g 鉄 4.1 mg 塩分 2.3 g	<一日合計> エネルギー 485 kcal 蛋白質 19 g 脂質 19 g 炭水化物 65 g 鉄 2 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 578 kcal 蛋白質 20 g 脂質 19 g 炭水化物 89 g 鉄 1.8 mg 塩分 2 g
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
昼食	かれいのピカタ 卵の花 麩と玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	スペイン風オムレツ 青菜と湯葉の和え物 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：みかん	ハンバーグ ほうれん草のり納豆あえ じゃがいものポタージュ風 七分つき米 一品：きのこのマリネ	回鍋肉 中華春雨サラダ 中華スープ 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 厚揚げとえのきの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	ロールパン マカロニグラタン キャベツとベーコンの洋風煮 フルーツ：りんご 乳児：グレープフルーツ
昼間食	いちごミルク寒 牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳	ラスク 牛乳	ミニたい焼き 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 469 kcal 蛋白質 21 g 脂質 13 g 炭水化物 71 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.1 g	<一日合計> エネルギー 536 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16 g 炭水化物 83 g 鉄 2.2 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 520 kcal 蛋白質 23 g 脂質 17 g 炭水化物 76 g 鉄 2.8 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 525 kcal 蛋白質 18 g 脂質 15 g 炭水化物 83 g 鉄 1.1 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 570 kcal 蛋白質 21 g 脂質 23 g 炭水化物 73 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 424 kcal 蛋白質 14 g 脂質 18 g 炭水化物 55 g 鉄 0.7 mg 塩分 1.4 g
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
昼食	天皇誕生日	鶏肉と卵の親子煮 白菜の塩昆布和え なすと油揚げの味噌汁 七分つき米 一品：さつま芋のバター焼き	さわらの照り焼き きゅうりとわかめのごま和え かき玉風味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ：バナナ	もやしと豚肉のしゃきしゃき炒め ひじきの和風煮 麩としめじの味噌汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	焼きうどん 青菜の磯和え ゆばとわかめのすまし汁 フルーツ：りんご 乳児：オレンジ
昼間食		あずき蒸しパン 牛乳	おからドーナツ 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ピザトースト 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 643 kcal 蛋白質 25 g 脂質 23 g 炭水化物 90 g 鉄 2.6 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 558 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 81 g 鉄 2.6 mg 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー 508 kcal 蛋白質 15 g 脂質 15 g 炭水化物 83 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 534 kcal 蛋白質 23 g 脂質 20 g 炭水化物 72 g 鉄 3.8 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 430 kcal 蛋白質 18 g 脂質 16 g 炭水化物 59 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.8 g

\*都合により献立を変更することがあります。