



# 2

# 月

# きゅう だより しよく



令和6年2月1日発行

## 目 標

きいろ・あか・みどりの仲間のそろった食事をしよう

食べ物の三色分けをご存知ですか？食べ物には色々な働きがあります。働きの特徴によって「黄・赤・緑」の三色食品群に分けることを「三色分け」といいます。

- きいろの仲間・・・ご飯、芋類など  
エネルギー源、力のもとになる
- あかいろの仲間・・・肉、魚、大豆など  
血や筋肉、骨を作り丈夫にする
- みどりいろの仲間・・・野菜、きのこ、海藻、果物など  
体の調子を整えて病気から体を守る

その日の給食に使う食材を、食材カードを使って子供達が毎日三色分けをします。三色分けをすることで、食材の働きを覚えたり、食への関心に繋がっています。

バランス良く食べるきっかけにもなると思います。お家でも、食材の名前や働きのことを話題にしながら、食事をするのも楽しいですよ。

## 2月の献立に向けての取組

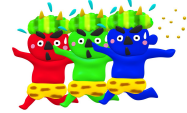
2月2日(金)節分にちなみ、大豆や鰯(煮干し)を使った献立にします。

2月7日(水)ふる里の日(福井県の生まれた日)  
福井の名物料理を取り入れます。

大豆や大豆製品(あげ、おから、納豆など)、金時豆、白花豆などの豆、豆製品をたくさん取り入れます。

打豆作り(福井の味)  
らいおん組の子供達と一緒に、乾燥した大豆を10分目に漬け、一晩乾かしたものを石臼の上に置き、一粒ずつ木槌で打って潰していきます。

みそ作り  
ぞう組の子供達と、みそを作ります。



たくあん  
ぞう組の子供達が育てた大根で漬けた『たくあん』ができました。給食に出していきます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		<b>ごはんの日</b> (ごはんはいりません)	1 ・すきやき風煮 ・青菜とわかめの和え物 ・ちりめん納豆	2 ・大豆入りハンバーグ ・ブロッコリーのサラダ ・白玉麩のみそ汁 ・煮干しのいりいり	3 <b>お弁当</b> (おかずを忘れずに持参ください)  みそ作り(希望者)
5 ・がんもどきの中華風煮 ・青菜と切干し大根のお浸し ・いよかん	6 ・鯖の塩焼き ・じゃが芋のころ煮 ・さばえ菜花のごま和え ・きらず汁	7 ふる里の日 ・ソースカツ丼 ・茹でキャベツ ・厚揚げのすまし汁  ★水ようかん	8 <b>おにぎり弁当の日</b>	9 ・魚のパン粉焼き ・さつまいものサラダ ・根菜汁	10 同 上
12 <b>振替休日</b>	13 ・魚の塩麴焼き ・卵の花の炒り煮 ・わかめのすまし汁	14 ・ハヤシライス ・スナップえんどうのサラダ ・いちご  ★高野豆腐のフレンチトースト風(3歳以上児)	15 ・魚のねぎ味噌焼き ・茹で野菜 ・大根のすまし汁  ★おかか海苔おにぎり(3歳未満児)	16 ・白花豆入り肉じゃが ・キャベツとりんごのサラダ ・昆布の佃煮	17 同 上  みそ作り(希望者)
19 ・魚のごま焼き ・キャベツともやしの酢の物 ・麩のすまし汁 ・たくあん ★高野豆腐のフレンチトースト風(3歳未満児)	20 カレーの日 ・大豆入りしんよこえカレー ・青菜とちりめんの和え物 ・りんご	21 ・厚揚げあげごはん ・白菜とブロッコリーの蒸し焼き ・岩のり汁	22 ・魚の唐揚げ ・青菜ともやしのナムル ・じゃが芋のすまし汁	23 <b>天皇誕生日</b>	24 同 上
26 ・高野豆腐のオランダ煮 ・青菜と白菜ののり和え ・いよかん	27 ・魚の生姜焼き ・ブロッコリーと人参の和え物 ・豆腐のすまし汁 ・金時豆の甘煮	28 ・春キャベツとひき肉のチャーハン ・わかめともやしの酢の物 ・春雨スープ	29 ・魚の照り焼き ・五目大豆 ・茹でスナップえんどう ・なめこのみそ汁  ★磯部餅(3歳以上児)	★印は手作りおやつの日です。 ※旬の果物を週に1~2回使用しています。 ※『カレーの日』は3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。	