



2

月

きゅうしやく だより

令和4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

食べ物の三色分けご存知ですか？食べ物には色々な働きがあります。

- 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

らいおん組の子供達が、先月から自分達で作ったカードを使って、その日の給食を三色分けしています。
三色分けすることで、色ごとの食材を知り、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良いなと思っています。
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

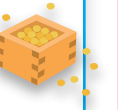
2月3日(木)節分にちなみ、大豆を使った献立にします。

2月7日(月)ふる里の日(福井県の生まれた日)
福井県産の食材を使い、福井の名物料理を取り入れます。

2月10日(木)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分水中に漬け、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。潰した大豆は給食で使います。
打って潰すことで早く煮えとっても便利です。

リクエストメニュー

沢山のリクエスト有難うございました。
希望の多かったものから、季節に合わせ取り入れていきたいと思ひます。
楽しみにしててください。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ・白身魚のパン粉焼き ・人参の塩麴炒め ・茹でブロッコリー ・白菜のみそ汁 ★きなこもち♥	2 ・納豆チャーハン♥ ・青菜と蓮根の和え物 ・岩のり汁	3 節分 ・大豆入りハンバーグ♥ ・ブロッコリーとキャベツのサラダ ・麩のみそ汁 ・煮干しのいりいり ・いちご	4 ・魚の塩焼き♥ ・青菜とえのきの和え物 ・じゃが芋のすまし汁 ・きなこ♥	5 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください) みそ作り(希望者)
7 ふる里の日 ・ソースかつ丼♥ ・菜花のごま和え ・わかめのみそ汁 ★水ようかん♥	8 ・魚の塩麴焼き♥ ・卵の花の炒り煮 ・スナップエンドウ ・春キャベツのすまし汁	9 カレーの日 ・大豆入りしんよこえカレー♥ ・ブロッコリーとマカロニのサラダ ・りんご ★いちご大福(3歳未満児)♥	10 おにぎり弁当の日	11 建国記念の日	12 同 上
14 ・白身魚の野菜あんかけ ・茹で野菜 ・打ち豆のみそ汁♥	15 ・鶏団子と白菜のスープ煮 ・青菜とちりめんの和え物 ・昆布の佃煮 ・いよかん	16 ・へしごはん♥ ・キャベツとりんごのサラダ ・豆腐のみそ汁♥	17 ・厚揚げの炒め物 ・焼きさつま芋 ・わかめのスープ ★いちご大福(3歳以上児)♥	18 ・魚の照焼き ・五目大豆 ・茹でブロッコリー ・なめこのみそ汁♥	19 同 上
21 ・魚のごま焼き ・ブロッコリーとさつま芋の和え物 ・おつゆ麩のすまし汁	22 ・高野豆腐の酢豚風 ・青菜のおかか和え ・デコボン ★くり入りどら焼き(3歳以上児)♥	23 天皇誕生日	24 ・魚のみそ焼き ・春キャベツともやしの酢の物 ・にゅうめん汁♥ ★ホットケーキ(3歳未満児)	25 ・コロッケ♥ ・きんぴらごぼう ・茹でブロッコリー ・大根のみそ汁	26 同 上
28 ・がんもどきの中華風 ・ビーフンサラダ ・ボンカン				★印は手作りおやつの日です。 ♥印はリクエストの多かったメニューです。 ※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。	