

# 19日は食育の日



## 恵方巻ってなに？



恵方巻とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願い、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かい、丸かじりするのが習わしです。2024年の恵方は「東北東のやや東側」とされています。



なお、恵方巻の具材は、七福神の「7」にちなんで、7種類入るとよいとされています。定番具材にはそれぞれ縁起のよい意味が込められています。



☆きゅうり（その名前から「9つの利」）☆えび（紅白の色から「めでたい」）☆しいたけ（傘の形が陣笠に似ていることから「護身」）☆かんぴょう（細く長いので「長寿」）☆桜でんぶ（鯛をほぐしていることから「めでたい」）☆だし巻き卵（黄色い色から「金運」）☆うなぎ・あなご（力強さや長い姿から「出世」「長寿」）



## 節分2月3日

冬の節が終わり、春の節に移る季節の変わり目の日。季節の変わり目に生じる邪気（鬼）を追い払う意味で「豆まき」を行います。

一般的には「福は内」「鬼は外」と声を出しながら豆をまき、年齢の数だけ豆を食べることで厄除けをします。

※かたい豆類等（豆まき用の豆含む）は、窒息事故の危険性があるので、5歳以下の児童には与えないでください。



## 今月の食材はブロッコリー

第二次世界大戦後に国内で栽培が始まり緑黄色野菜の栄養価が注目されるようになった1980年代から需要が増えはじめました。

1年中流通はありますが、一般的には、夏に種をまき晩秋から春先にかけて収穫される冬野菜で、この時期が味も栄養価も抜群に優れています。ベーターカロテンとビタミンCが豊富で粘膜を丈夫に保つ働きがあるので、風邪予防に役立ちます。





# 2月の食事のおたより

## 食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故にご注意ください！

厚生労働省の人口動態調査によると、平成26年から令和元年までの6年間に、食品を誤嚥して窒息したことにより14歳以下の子どもが80名死亡していました。そのうち5歳以下が73名で9割を占めていました。

特に注意が必要なのは、奥歯がそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもです。硬くてかみ砕く必要のある食品や球型の形状の食材を与えると、のどや器官に詰まらせて窒息するリスクが高まります。以下のことに注意しましょう

- ・豆やナッツ類(節分の鬼打ち豆含む)など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもには食べさせない。(節分の豆まきは、個包装されたものを使用するなど工夫して、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう)
- ・ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると窒息するリスクがあります。(1/4にカットするなど配慮が必要です)
- ・食べているときは、姿勢を良くし食べることに集中させましょう。

※ミニトマト、ミニカップゼリー(弾力のあるもの)、ぶどう、ウズラの卵、キャンディー型チーズ、白玉団子等は、誤嚥を防ぐため公立保育園の給食では使用しておりません。家庭においても十分注意してください。また、遠足等のお弁当持参の時もご配慮くださいますようお願いいたします。



### 今月のレシピ

#### 冬野菜のスープ

【材料】(1人分)

白菜 15g にんじん 5g 玉ねぎ 10g  
チンゲン菜 10g ハム 10g 卵 15g  
中華スープの素 0.5g A (しょうゆ 2g  
塩 0.8g コショウ 少々)

【作り方】

- ① 白菜・ハムは短冊切り、にんじん・長ネギは3cm長さの千切り、玉ねぎは薄切りする
- ② 湯の中にスープの素を入れ、にんじん・白菜、チンゲン菜、長ネギ、ハムの順に加え、煮えたらAの調味料を入れる。
- ③ 別の器に卵を割りほぐし②に流し入れる。  
園では、15日のお誕生日会でいただきます



### 今月の食材クイズ



加工食品のなかで、賞味期限を記載しなくてよいものは、どれでしょうか？

- A アイスクリーム B クッキー  
C ゼリー

アイスクリームや砂糖などは、品質の劣化が極めて少ないものとして、賞味期限の表示を省略することができます。他に、でん粉、チューインガム、食塩なども省略できます。



(正解はA)

主な食材のみ記入しています。  
 行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください。  
 土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。  
 ※みそ汁は、煮干しで、ずまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。

(月~金曜日の提供目安)  
 585 23.4 17.6 1.6  
 昼食+おやつ

日	曜	昼食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	木	ご飯(米) チキングラタン(鶏肉、塩、こしょう、にんじん、たまねぎ、油、マカロニ、小麦粉、牛乳、 スープの素、とろけるチーズ) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 野菜スープ(キャベツ、たまねぎ、にんじん、スープの素、塩、こしょう)	ミルク スイートポテト(さつまいも、 バター、牛乳、砂糖、卵黄)	576	21.1	15.1	1.0
2	金	ご飯(米) 大豆とひじきのフリッター(ひじき、たまねぎ、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、塩、油、 だしず水煮缶詰、ホールコーン缶、揚げ油、ケチャップ) ほうれん草のごまあえ(ほうれん草、すりごま、砂糖、しょうゆ) みそ汁(はくさい、油揚げ)	ミルク ソース焼きそば(中華蒸しめん、 豚肉、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、油、ソース、塩、 こしょう、あおのり)	564	20.4	15.0	2.2
3	土	炒めビーフン(ビーフン、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、しょうゆ、塩、こしょう)	お茶 お菓子	177	7.4	3.3	1.2
5	月	ご飯(米) 凍り豆腐の卵とじ(豚ひき肉、凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、油、水、砂糖、しょうゆ、だしの素、塩、卵、 グリーンピース) おひたし(ごまつな、しょうゆ、糸削り) ずまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク 開口笑(小麦粉、 ベーキングパウダー、卵、砂糖、 油、ごま、揚げ油)	537	19.5	14.9	1.2
6	火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) 煮豆(いんげんまめ(乾)、砂糖、塩) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、長ねぎ、にんじん、さやえんどう)	ミルク 塩ちんすこう(小麦粉、砂糖、油、 塩)	576	25.6	10.6	1.5
7	水	パン(ロールパン) コーンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、 グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) ウイナーと野菜のソテー(ウイナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) みかんゼリー(みかんゼリー)	ミルク おにぎり(ふりかけ2種)(米、 しそふりかけ、ごまおふりかけ)	659	23.6	20.0	1.7
8	木	豚肉のしょうが焼き(豚肉、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油) おひたし(ほうれん草、しょうゆ、糸削り) にらと卵のスープ(スープの素、塩、にら、卵、こしょう)	ミルク ママーレードケーキ(小麦粉、 ベーキングパウダー、バター、 砂糖、卵、牛乳、ママーレード)	575	20.7	17.1	1.0
9	金	ご飯(米) 照り焼きチキン(鶏肉、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) みそ汁(じゃがいも、長ねぎ)	ミルク 大学芋(さつまいも、揚げ油、 砂糖、しょうゆ、黒ごま)	506	22.7	8.3	2.4
10	土	煮込みうどん(干しうどん、だしの素、しょうゆ、みりん、長ねぎ、なると、卵、豚肉)	お茶 お菓子	216	10.1	3.5	2.4
13	火	ご飯(米) かじきの照り焼き(かじき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油) 変わりきんぴら(さつま揚げ、ごぼう、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、ごま) みそ汁(だいこん、油揚げ)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、 すりごま、しょうゆ、ソース)	559	22.9	11.3	2.6
14	水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) 春雨の酢の物(はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖) 乳酸菌飲料	ミルク ハッピーまんじゅう( あずき(乾)、砂糖、塩、水、 小麦粉、ベーキングパウダー、 でん粉・じゃがいも・片栗粉)	674	22.2	10.4	2.2
15	木	鮭ご飯(米、だしの素、酒、しょうゆ、塩、生鮭、あおのり、ごま) ささ身フライ(鶏ささ身、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ケチャップ) ゆでキャベツ(キャベツ) 冬野菜のスープ(中華スープの素、にんじん、はくさい、たまねぎ、ベーコン、しょうゆ、塩、こしょう、卵、 チンゲンサイ) 乳酸菌飲料	お茶(ほうじ茶) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	682	28.4	20.8	3.0
16	金	ご飯(米) ハムステーキ(ハム、パン粉、油) 切干大根のサラダ(切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう、 ごま) のっぺい汁(さといも、ごぼう、にんじん、だいこん、油、だしの素、しょうゆ、みりん、塩、かまぼこ、 でんぶん)	ミルク レーズンクッキー(小麦粉、 ベーキングパウダー、卵、砂糖、 バター、干しぶどう)	585	20.0	14.4	2.2
17	土	ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こしょう、 あおのり)	お茶 お菓子	188	8.4	3.7	0.6
19	月	ご飯(米) 親子焼き(鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、砂糖、しょうゆ、塩、油、グリーンピース) おひたし(はくさい、もやし、しょうゆ、糸削り) ずまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク ピザトースト(食パン、ハム、 たまねぎ、マッシュルーム缶、油、 ケチャップ、とろけるチーズ、 ピーマン)	569	27.2	16.2	1.8
20	火	ご飯(米) 煮魚(ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、 しょうゆ、ごま) みそ汁(だいこん、油揚げ)	ミルク お好み焼き(さくらえび、 ハム、キャベツ、卵、小麦粉、油、 ソース、マヨネーズ、あおのり)	707	28.5	27.3	3.4
21	水	ご飯(米) ハヤシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) キャベツとコーンのソテー(キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 乳酸菌飲料	ミルク シュークリーム(バター、水、 小麦粉、卵、牛乳、砂糖、 バニラエッセンス)	642	21.2	16.7	1.2
22	木	ご飯(米) はんぺんのチーズはさみ揚げ(はんぺん、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 春雨スープ(ほうれん草)(はるさめ、にんじん、ほうれん草、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵)	お茶(ほうじ茶) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、 油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、 水、だしの素)	573	19.1	15.4	1.4
24	土	カレーうどん(干しうどん、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールウ、塩、だしの素、 しょうゆ、砂糖)	お茶 お菓子	230	9.0	3.8	2.8
26	月	ご飯(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、 砂糖、でんぶん) 粉ふきいも青のり(じゃがいも、塩、あおのり) 白菜スープ(はくさい、たまねぎ、ベーコン、油、水、スープの素)	ミルク チーズビスケット(小麦粉、 ベーキングパウダー、塩、水、 チーズ)	519	21.0	14.1	1.8
27	火	ご飯(米) かじきとじゃがいもの揚げ煮(かじき、塩、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) みそ汁(キャベツ、たまねぎ)	ミルク カスタードプリン(湯、砂糖、 牛乳、塩、卵、バニラエッセンス) せんべい(せんべい)	635	23.0	16.7	2.9
28	水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、 こしょう、ツナ油漬缶) 発酵乳	ミルク あんまん(あずき(乾)、砂糖、 塩、強力粉、小麦粉、 ベーキングパウダー、牛乳、水、 油)	674	23.8	13.7	1.9
29	木	ご飯(米) ぎょうざ(にら入り)(ぎょうざの皮、豚ひき肉、キャベツ、にら、長ねぎ、しょうゆ、塩、油) もやしと人参のナムル(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ) 豆腐のくず汁(豆腐、長ねぎ、かつおだし汁、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぶん)	ミルク かぼちゃ蒸しパン(小麦粉、 ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、 水、かぼちゃ、チーズ)	552	20.1	10.7	1.4