

19日は食育の日

節分

節分は、立春、立夏、立秋、立冬と「季節を分ける」という意味で各季節の始まる前日を指します。特に立春は、1年のはじまりとして重要視され、今では立春の前の日を節分と呼んでいます。

2026年の立春は、2月4日なので、節分は2月3日です。

昔から、季節の変わり目は、悪いが入りやすいといわれていました。その悪い気を鬼にたとえ、鬼を追い出し、福を取り込む行事として節分は定着しています。

「魔の目を射る」「魔を滅する」という意味から「福は内、鬼は外」と声に出しながら炒った豆をまき、病気知らずの1年を過ごせるよう年の数だけ福豆を食べます。

※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。

恵方巻

恵方巻は、関西地方で親しまれていた風習ですが、今では、全国的に広がっています。

七福神にちなみ、恵方巻の太巻きには、7種類の具材を入れると良いとされています。

その年の恵方（2026年は南南東）を向いて丸ごと1本を無言で食べると、無病息災や願い事が叶うという言い伝えがあります。



今月の食材は、オリーブオイル

日本では、エクストラバージンオイルやピュアオリーブオイルが流通しています。10℃前後で固まり始めるので、冷蔵庫で保存すると固り常温でもとに戻りますが、繰り返すと急速に劣化するので注意しましょう。

効能は、腸の働きを活発にさせ潤滑油として便秘を解消する働きがあります。他にもLDL（悪玉）コレステロールの上昇を抑えたり、抗酸化作用も期待できます





2月の食事のおたより

食品による子どもの窒息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、食品による子ども（14歳以下）の窒息死80件のうち、5歳以下が73件で9割を占めています。

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（丸くてつるっとしたもの）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。乳幼児には、4等分にする、調理して軟らかくするなど、よく噛んで食べさせましょう。
- ・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。
- ・食べ物を口に入れたままで走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。
- ・食前及び食事の合間にお茶等の水分摂取も大切です。

※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、りんご等は、窒息事故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 中華スープ

【材料】（1人分）

中華スープの素 0.5g にんじん 8g 白菜 20g
長ねぎ 10g ハム 10g しょうゆ 2g 塩 0.8g
コショウ少々 卵 15g ほうれん草 7g

【作り方】

- ① 白菜・ハムは、短冊切、長ねぎは、3cm長さの線切り、にんじんは、せん切りにする。ほうれん草はゆでて2cm長さに切る。
- ② 湯の中に中華スープの素を入れ、にんじん・白菜・長ねぎ・ハムの順に加え、煮えたらAの調味料を入れる。
- ③ 別に割りほぐした卵を②に散らし、ほうれん草を加える。

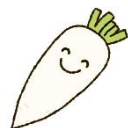
※園では26日（木）の給食でいただきます。

今月の食材クイズ

大根の辛い部位は、どこでしょう？

A 上部（葉に近いところ）

B 中部 C 下部



だいこんの上部は甘く、下部にいくに従って辛みが増していきます。だいこんが下に向かって成長していく時に虫などにかじられてしまわないよう、自らを守るために辛味が強くなっているのです。

答え C 下部

令和8年

3～5歳児用 2月



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 1.8

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
2 月	ご飯(米) 春巻(春巻の皮、豚ひき肉、キャベツ、長ねぎ、にんじん、はるさめ、油、砂糖、しょうゆ、塩、でんぶん、揚げ油) ほうれん草のごまあえ(ほうれんそう、すりごま、砂糖、しょうゆ) ずまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク 塩ちんすこう(小麦粉、砂糖、油、塩)	572	15.7	17.7	1.3
3 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) 煮豆(いんげんまめ(乾)、砂糖、塩) 春雨スープ(ほうれん草)(はるさめ、にんじん、ほうれんそう、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵)	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)	608	25.0	15.2	1.0
4 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) ウインナーと野菜のソテー(ウインナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) ヨーグルト70	ミルク お好み焼き(さくらえび(茹)、ハム、キャベツ、卵、小麦粉、油、ソース、マヨネーズ、あおのり)	666	23.7	20.2	1.9
5 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) みそ汁(じゃがいも、カットわかめ、長ねぎ)	ミルク シュガートースト(食パン、砂糖、バター)	553	20.5	13.7	2.8
6 金	パン(ロールパン) チキングラタン(鶏肉(もも)、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) 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) 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 おにぎり(米、さけ(塩)、焼きのり)	604	24.1	20.0	1.8
7 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
9 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) 春雨の酢の物(はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖) にらと卵のスープ(スープの素、塩、にら、卵、こしょう)	ミルク カラフル蒸しパン(カレー)(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水、ホールコーン缶、ハム、チーズ、カレー粉)	563	22.4	12.6	1.8
10 火	ご飯(米) 鯉の塩焼き(生鯉、塩) ひじき入り炒めなます(ひじき、油揚げ、れんこん、にんじん、油、水、だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、酢) 豚汁(大根入り)(じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐)	ミルク 大学芋(さつまいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、黒ごま)	581	27.2	13.3	2.2
12 木	ご飯(米) メンチカツ(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、卵、小麦粉、塩、こしょう、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) みそ汁(えのきたけ、油揚げ)	ミルク マーブルクッキー(小麦粉、ベーキングパウダー、ビュアココア、バター、砂糖、卵)	604	21.5	17.8	1.5
13 金	ご飯(米) とり肉のマーマレード焼き(鶏肉(もも)、マーマレード、しょうゆ、酒、にんにく、油) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) コーンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぶん、卵)	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)	520	24.1	6.3	1.5
14 土	スパゲティ・ナポリタン風(スパゲティ、ハム、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、油、塩、こしょう、ケチャップ、粉チーズ)	お茶 お菓子	208	9.1	6.0	1.1
16 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) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) ずまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク ピザパイ(ドライイースト、強力粉、塩、砂糖、油、牛乳、水、たまねぎ、にんじん、小麦粉、ケチャップ、スープの素、マッシュルーム缶、とろけるチーズ、ピーマン、ツナ水煮缶)	578	26.9	16.2	1.8
17 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、黒ごま) みそ汁(豆腐、カットわかめ)	ミルク ジャムサンド(食パン、いちごジャム、バター)	712	30.1	25.0	3.5
18 水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) 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) 発酵乳	ミルク 中華まんじゅう(強力粉、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水、ラード、豚ひき肉、長ねぎ、キャベツ、しょうが、はるさめ、塩、ごま油、しょうゆ)	605	23.1	14.7	1.5
19 木	とりご飯(米、鶏肉(もも)、にんじん、ごぼう、油、しょうゆ、みりん、酒) かじきフライ(かじき、塩、こしょう、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) 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) ミニヨーグルト	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	742	28.8	28.1	3.1
20 金	ご飯(米) チキン南蛮(鶏肉(もも)、塩、こしょう、でんぶん、しょうゆ、酢、砂糖、揚げ油) マカロニサラダ(マカロニ、卵、きゅうり、塩、にんじん、マヨネーズ) 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 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	672	26.2	19.4	2.6
21 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
24 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(はくさい、たまねぎ)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) 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)	595	18.5	16.5	2.5
25 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) 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) 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)	658	22.0	19.7	2.2
26 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、こま、しょうゆ) 中華スープ(にんじん、はくさい、ほうれんそう、長ねぎ、ハム、中華スープの素、しょうゆ、塩、こしょう、卵)	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)	509	21.4	12.1	3.2
27 金	ご飯(米) 豚肉のみそ炒め(豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、砂糖、みそ、でんぶん) 小松菜のごまあえ(こまつな、すりごま、砂糖、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 バナナケーキ(卵、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、レモン果汁、牛乳、油)	611	22.2	19.1	1.2
28 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) (1/1)	お茶 お菓子	177	7.4	3.3	1.2

2月の食事のおたより

臨時版

