



2021年 2月分 とこちゃん 給食予定献立表



日付	献立名	材料名			おやつ		栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後				
25 (木)	手作りハンバーガー はんぱーがー こんぞめすーぶ ふらいどぼてと とまと・ぶろっこー	せんべい・ロー ルパン・片栗 粉・じゃが芋・ 精白米・こま	牛乳・豚肉・ チーズ	キャベツ・人 参・玉ねぎ・ト マト・ブロッコ リー・わかめ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) わかめごはん おちゃ くらっかー	補食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 20.4 24.8 1.7	760 26.7 32.2 2	kcal g g g

※3～5歳は午後おやつのみ提供です ※献立は予告なく変更する場合があります

* 2月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1～2歳児	501kcal	18.3g	15.7g	3.2g	189mg	2mg	143μg	0.33mg	0.32mg	25mg	1.5g
3～5歳児	609kcal	23.6g	18.7g	4.3g	206mg	2.2mg	188μg	0.4mg	0.4mg	35mg	1.6g

鬼はそと！福はうち！

2月3日

節分



本来、節分とは「季節を分ける」という意味があり、昔は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことを呼んでいました。今では2月3日だけが節分になっていますが、これは4つの季節の中で「立春」が最も重視されていたためです。春の訪れである立春は1年の始まりでもあり、とくに待ち望まれていました。徐々にこの考えが強まり、立春の前日だけを節分と呼ぶことになったのが現代の節分の由来だといわれています。

また、節分と言えば豆まき！鬼(魔)を払う大豆は、煎ることによって「豆を煎る=魔の目を射る」に通じるため使われるようになったそうです。健康(まめ)に暮らせるようにという願いも込められています。

※「鬼(魔)」とは冬の寒さや病気・災難などの悪いことを表しているようです。

* 2月3日に節分献立【豆まきミートローフ】を提供の予定です♪*



小さい「大豆」の大きいパワー 「大いなる豆」...「豆の中でも一番」の意味で名づけられたとされる「大豆」。たくさんの種類があり、その数は数百種類にもおよぶといわれています。

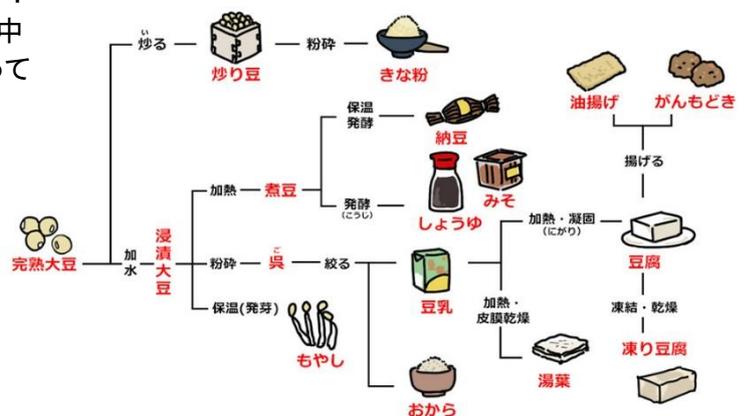
◎たんぱく質

大豆は「畑のお肉」といわれています。なぜなら、肉や魚に匹敵するほどの豊富なたんぱく質を含んでからです！しかも、大豆のたんぱく質は、コレステロールを下げる、中性脂肪を下げる、体脂肪を下げるなど特有の特徴をもっています。

◎脂質

摂り過ぎてはいけないというイメージが強い脂質にも、実は「良い脂質」と「悪い脂質」があります。大豆には、悪玉コレステロールを下げる働きがある【必須脂肪酸】が多く含まれています。大豆の脂質は摂りすぎの心配がなく健康にいい脂肪です。

‘大豆から作られる食べ物大集合！



◎その他にも嬉しい効果がたくさん..

- 食物繊維：実は野菜よりも多い！
- カルシウム：吸収率が牛乳並みかそれ以上！
- カリウム：血圧を下げる効果がある！
- 亜鉛：美肌のためには必須！
- 鉄分：ほうれん草なみの供給源！

枝豆も黒豆もぜ～んぶ大豆！

枝豆は、大豆を栽培する過程で未熟な緑色の時に収穫したものの。緑色だった枝豆をそのまま収穫せずにいると、乾燥して茶色大豆になります。若い大豆のためビタミンCがたっぷりです！また、お正月料理に大活躍の黒豆も大豆の仲間です。含まれている色素のために黒く見えます。