

# 給食だより2月

## 1年で一番寒い季節です

節分を過ぎ暦のうえでは春を迎えますが、1年で一番寒い季節になります。風邪などの感染予防のためにも手洗い・うがいを欠かさず、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

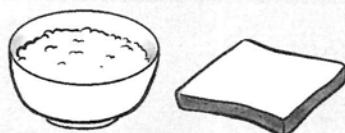
## 知って得する栄養素のはなし

### エネルギー

脳や内臓を動かしたり、運動したりするにはエネルギーが必要です。エネルギー量はカロリーで示します。1kcal（キロカロリー）は1Lの水を1℃上げるのに必要な熱量です。食べ物に含まれる炭水化物と脂質、たんぱく質からエネルギーを摂取しますが、摂取量と消費量のバランスが崩れた生活が続くと、肥満や痩せ、生活習慣病などの原因になってしまいます。

幼児期に必要なエネルギー摂取量の目安は、1歳半～2歳で男性 950kcal、女性 900kcal、3～5歳で男性 1300kcal、女性 1250kcal です。栄養素により、エネルギー量が異なり、炭水化物、たんぱく質は1gで4kcal、脂質は1gで9kcalになります。そのために、食事でとる食材のバランスが大切です。

#### 炭水化物



ごはん茶わん1膳  
約230kcal

食パン1枚  
約160kcal

#### たんぱく質



魚の切り身1切れ  
約100kcal

豚肉(もも)1枚  
約140kcal



卵1個  
約80kcal

#### 脂質



油大さじ1杯  
約120kcal

バター10g  
約70kcal

マヨネーズ  
大さじ1杯  
約90kcal

## 2月の献立

2月3日は節分です。給食は『鬼っ子ライス 鬼に負けない和え物 のっぺい汁 いちご』です。年の数だけ食べると良いと言われている大豆。園では茹で大豆をルーの具にしました。鬼は鰯の焼いた匂いを嫌がるので、じゃこを炒って和え物にします。のっぺい汁にはこんにやくを使います。こんにやくは体の中にたまった毒を出してくれるので、体の中の大掃除をします。鬼っ子ライスの盛り付けも楽しみにしてください。3時のおやつは『負けないぞ！クッキーと牛乳』です。月末、幼児クラスは、『お楽しみ給食』です。いろいろなメニューの中から自分の食べたいものを選んで食べます。

幼児の考えた給食メニューです。給食のメニューを決めるときに、子ども達からいろいろなメニュー名が出てくるようになりました。桃組『ごはん 豚肉 生姜焼き かぼちゃサラダ みそ汁 (わかめ 豆腐 人参 なめこ)』黄組『お野菜たっぷりうどん 鶏肉オープン焼き ブロッコリーサラダ いちご』緑組の個人メニューも続きます。子ども達も楽しみにしています。



### 一緒に作ろう手巻き寿司

恵方巻きもいいけれど、好きな具材を自分で巻いて食べる手巻きずしも楽しいです。具材は生の魚介ではなく、ご飯に合うものなら何でもOK！

作り方 のりは4等分にして、ツナやコーン、きゅうり、卵焼き、納豆焼き鮭、焼肉、ウインナー、チーズ等。

お皿の上で巻くと上手にできます。お皿の上のにりをのせ、酢飯をスプーンでひろげ、好きな具材をのせて巻きます。

はじめは上手くできなくても、何度かすると上手になりますよ！

のせ過ぎと、食べ過ぎに注意です！

ちなみに、恵方巻を食べる方は、2023年の吉方は南南東です。

令和5年2月1日



日の基保育園