

2月の給食だより

河南町中村こども園
令和8年1月30日
給食室

日が暮れるのが少し遅くなった気がします。寒い日が続きますが、暦の上ではもうすぐ春になります。2月3日は節分です。本来、節分とは各季節の始まりの日の前日のことをさします。江戸時代以降から、立春の前日のことを節分というようになりました。節分に行く豆まきには、邪気を追い払い一年の無病息災を願うという意味があり、まかれた豆を自分の数え年の数だけ食べると、体が丈夫になり風邪をひかないといわれています。縁起の良い七福神にちなみ、7種類の具材を包む恵方巻きは、「福を巻き込む」食べ物とされています。切らずに一気に食べることに、「縁を切らない」「運を逃がさない」という意味が込められていて、切ったり、かぶりついている途中で食べるのをやめたりすると、ご利益がなくなってしまうそうです。恵方巻きを無言で食べる理由は、鬼に聞こえないようにするためだとか…。丸かぶりすることで、願い事が叶うという言い伝えもあります。恵方巻きは、一年の無事と幸福を願う縁起の良い食べ物ですが、一本分を黙々と食べるのはなかなか大変ですね。



大豆からできるもの

昔からまじめなことや、体が丈夫なことを例えて「まめ」といい、「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」といった言葉がありました。最近では、使われなくなった気もしますが…。ですが、これは豆が栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。大豆は、『畑の肉』と呼ばれるほど良質なたんぱく質、脂質、ビタミンB1やE、便通に良い食物繊維を多く含みます。

大豆は豆のままで使用するだけでなく、加工し様々な製品が作られています。しょうゆ、味噌、豆腐など和食には、欠かせない材料ばかりですね。園の給食にも調味料としてはもちろん、なにかしらの形で大豆は登場しています。変身自在なスーパーフードですね。

バラエティ豊かな大豆加工品



子どもたちの様子

1/9、照り焼きチキンでのホットドック給食でした。『好きなように食べていいよ。』というと、鶏だけ・キャベツだけを挟んだり、別々で食べたりするなど食べ方には個性が出ますね。今回、スティック野菜を付けていたのですが、普段、野菜をあまり食べない子どもたちが、いつもよりよく食べていました。0マヨネーズをつけたことでパンより人氣があったのかもしれませんが。この献立の日は、毎回少しファーストフードのようにしています。『おいしいよ!』と喜んで食べてくれていました。



| 3-5歳児 | | | | 1-2歳児 | | | |
|------------|-------|------|------|------------|-------|------|------|
| | 給与栄養量 | 目標量 | 達成率% | | 給与栄養量 | 目標量 | 達成率% |
| エネルギー Kcal | 570 | 600 | 95 | エネルギー Kcal | 498 | 538 | 93 |
| たんぱく質 g | 36.0 | 24.0 | 150 | たんぱく質 g | 29.8 | 21.5 | 139 |
| 脂質 g | 24.8 | 18.0 | 138 | 脂質 g | 21.2 | 16.1 | 132 |
| カルシウム mg | 850 | 271 | 314 | カルシウム mg | 735 | 234 | 289 |
| 鉄 mg | 3.6 | 2.6 | 146 | 鉄 mg | 3.3 | 2.4 | 138 |
| ビタミンA μg | 195 | 212 | 92 | ビタミンA μg | 163 | 202 | 81 |
| ビタミンB1 mg | 0.38 | 0.33 | 139 | ビタミンB1 mg | 0.38 | 0.29 | 13 |
| ビタミンB2 mg | 0.86 | 0.38 | 295 | ビタミンB2 mg | 0.93 | 0.32 | 291 |
| ビタミンC mg | 83 | 21 | 395 | ビタミンC mg | 74 | 21 | 352 |