



# 給食だより

2023年2月 聖星保育園



間もなく立春(2月4日)を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

2月の給食では、節分メニューの恵方巻クッキングや体が温まるお鍋をお友達と囲む

鍋パーティーを予定しています。冬に美味しい旬の食材も多く取り入れました。

たくさん食べて、寒さに負けない体を作り、毎日を元気に過ごしましょう！

2月は法人合同献立です。担当はしのめ並木保育園です。

## 【2月の行事予定】



### ●2日(木)節分メニュー (今年の恵方は南南東です)

クラスで自分の食べる恵方巻のクッキングを予定しています。また、豆まきにちなんで2月は大豆製品を多く取り入れており、恵方巻と一緒にがんもの煮物を出します。

### ●9日(木)誕生会

メニューはわかめごはん、スープ、唐揚げ(大根おろしソース)、豆腐チヂミ、みかんサラダ、ぶどうゼリー、おやつはバイクドチーズケーキと牛乳です。

### ●16日(木)すき焼き鍋パーティー

クラスに鍋を置き、熱々をみんなで一緒にいただきます。



### 2月9日の献立より 【バイクドチーズケーキ】 18cmホール型1台分

ホットケーキミックス 200g クリームチーズ 100g 砂糖 100g

牛乳 100ml レモン汁 14ml

- ① クリームチーズを常温に戻し、柔らかくする。
- ② ①に砂糖、牛乳、ホットケーキミックス、レモン汁の順にその都度よく混ぜながら加える。
- ③ 型に流し入れ、180℃のオーブンで30分ほど焼く。



## 白菜 ~甘みと旨みがたっぷり詰まった冬野菜~

水分を多く含む白菜ですが、比較的多く含まれているのは、免疫力を高める働きがあるビタミンCです。また、体内の水分バランスを整え、高血圧を予防するカリウム、腸内環境を整える食物繊維も含まれます。

白菜の中心には生長に必要な糖やアミノ酸を多く含むので、旨みも多く、煮込むと柔らかくなり甘味も出てきます。部位によって食べ方を変えてみるのもおすすめです。



- 外側…色が濃くやや硬い。炒め物や煮物に良い。  
糖度は低い。
- 中間…程よい柔らかさ。炒め物や煮物に良い。  
糖度は中。
- 中心…柔らかく、甘味と旨味が多い。生食に良い。  
糖度は高い。

時折見かける黒い斑点は、栄養過多や低温などが原因で起こる症状なので、問題なく食べられます。

2月の献立では、煮物や和え物、鍋パーティーにも多く取り入れています。硬さや味の違いを感じながら給食を楽しんでもらいたいと思います。

## 【2月の栄養摂取量】

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	509	19.9	14.1	240	2.5	192	0.28	0.40	29	1.4
1日の給与栄養量	1320	49.5	36.8	575	5.5	460	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	499	18.7	14.1	271	2.4	187	0.27	0.41	25	1.2
1日の給与栄養量	1042	39.0	29.0	474	4.8	406	0.56	0.64	44	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質)



お帰りが  
よろしく  
お願い  
します

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。

欠席の場合は朝9時までにご連絡をお願いいたします。