



給食だより

令和5年2月1日 あいあい浜寺中央こども園

暦の上では2月は「春」ですが、まだまだ寒さの厳しい時期です。寒いと朝起きるのが辛いですが、朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入って、生活リズムも整います。朝ごはんをしっかりと食べて元気に登園して下さい。

1月の食育

おせち料理に込められた意味や願いのお話しをしました。子どもたちは、実際にお正月に食べた料理を教えてくれたり、その日の給食で出たおせち料理を「これ見たことある!」「ごまめ大好き」などと言って食べてくれました。



旬の食材

- ・大根…2,7,15,20,21,27,28日
- ・キャベツ…10,14,18,22日
- ・ブロッコリー…3,7,10,16,17,22日
- ・白菜…7,8,16,20,24日
- ・ほうれん草…13,18,20,28日
- ・白ねぎ…15日
- ・れんこん…27日
- ・小松菜…2日
- ・水菜…9日
- ・春菊…10日
- ・りんご…3,8,10,15日
- ・いちご…24日
- ・オレンジ…7,18,21日



今月の食育は節分のお話です。給食では、節分にちなみ、あいあい巻き、5歳児クラスにはめざし、4歳児クラスまでは、小魚チップが登場します。



あいあい巻き

卵巻き、高野豆腐と干し椎茸巻き、穴子ときゅうり巻きの3種類を細巻きにし、食べやすく一口サイズにして頂きます。

2月の栄養価（幼児 給食・おやつ）

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
|-------|-----------------|----------|-------|
| 基準値 | 590 | 19~29 | 13~20 |
| 当月予定値 | 625 | 23.5 | 21.1 |