



# 2月 給食だより

令和5年2月1日  
あいあい鳳保育園

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。

2月の給食でも、栄養たっぷりの冬野菜がたくさん登場します。免疫機能が高まるよう、からだが温まる汁物や煮物にして旬の食材を味わい、寒い冬を乗り切りましょう。



## ぜんざい

1月10日のおやつに、12月に幼児棟でついたお餅を使って、ぜんざいを提供しました。小豆が苦手な子も多いですが、お餅をついている様子を見ていたからなのか、残すことなく頑張って完食してくれました。感想を聞くと、「甘くておいしかった!」「おもちゃわらかくておいしかった」と言ってくれました。

## あいあい巻き



3日は節分の日です。給食では9日に巻き寿司が登場します。卵巻、高野豆腐と干しいたけ巻、穴きゅう巻の3種類の巻き寿司です。

## 1月の食育

うさぎ組できんかんの食育をしました。きんかんを見せて「これなんだ?」と聞くと「レモン!」「ちっちゃいみかん!」と答えてくれました。「きんかんはどこになってるかな?」と聞くと、「土の中?」「木の上かな～」と一生懸命考えてくれていました。実際に枝についているきんかんを見せ、木になっていると伝えると正解したお友達は喜んでいました。

給食で提供する甘露煮を見せて、「お砂糖とお水と一緒にグツグツするとこんなにトロトロになるんだよ」と伝えると「キラキラしてる!」と興味を示してくれました。

きんかんは少し苦みがあるので、食べてくれるかな?と心配でしたが、ヨーグルトに入れて提供すると「おいしい」とみんな食べてくれました。

## 今月の旬の食材

- 大根・・・2. 3. 7. 15. 21. 27. 28日
- 白菜・・・3. 7. 8. 16. 22. 24日
- ブロッコリー・・・7. 10. 16. 17. 20. 24日
- 水菜・・・9日
- 春菊・・・10日
- れんこん・・・27日
- ほうれん草・・・3. 13日
- キャベツ・・・10. 14. 24日
- ごぼう・・・1. 24日
- 小松菜・・・2日
- さわら・・・6日
- りんご・・・8. 15. 20日
- オレンジ・・・7. 21日
- いちご・・・22日

## 2月の平均栄養価(幼児食昼食・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
平均値	602	22.3	19.7