



#### 大豆の話

幼稚園では、一年を通して、豆腐、厚揚げ、高野豆腐、みそ、時にはおからなど、大豆製品を多く使っています。

大豆の収穫時期は、9月下旬から12月ころが一般的ですが、豆腐や味噌、納豆などの加工品は1月から2月ころが最もおいしくなるとわれています。

現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維をはじめ、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれ「畑の肉」とも呼ばれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。これからも、大豆製品を積極的に取り入れ、子どもたちの健康を第一に考えた給食提供に努めていきたいと思っています。



#### 令和7年度の給食のテーマ ～給食で世界を旅しよう～

2月はインドとオランダ! 気になるメニューは...

給食:インドカレー(インド)

おやつ:パネックク(オランダ)

インドのカレーは、いろいろなスパイスを使っていることが特徴です。給食では、子ども達が食べやすい味にしつつ、本格的な風味を味わえるようにしています。

おやつのパネッククは、もちもちした生地の薄焼きパンケーキで、しょっぱい味にメープルシロップをかけて提供します。軽いランチとして提供するお店もあるようです。

インドの言葉で「おいしい」は「अच्छा」(アッチャー)、オランダでは「Lekker」(レッカー)というようです。

給食でとれる栄養は、3歳以上児は1日の45%(うち、おやつは1日の15%)、3歳未満児は50%を目標にしています。また、3歳以上児は110gのごはんを持参した場合の栄養価です。

#### 今月の栄養量

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3歳以上児 (おやつあり)	給与栄養量	580	22.9	20.1	1.6
	栄養目標量	574	23	17.2	1.6
3歳以上児 (おやつなし)	給与栄養量	386	15.7	9.9	1.1
	栄養目標量	377	14.7	9.4	1.2
3歳未満児	給与栄養量	556	21.7	19.5	1.4
	栄養目標量	465	19	14.8	1.4

**\*27日の誕生会の日、園で主食を準備します。**

**幼児組さんは箸のみお持ちください。**

\*アレルギー、宗教食は毎日個別に対応しています。

\*おやつには、牛乳またはお茶などの飲み物がつきます。

\*毎月19日は食育の日です。和食を提供します。

\*都合によりメニューが変更する場合があります。

日	曜	9じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
2	月	まかろにあべかわ	すきやきふうに きりぼしだいこんのごますあえ みかん	どーなつ
3	火	ゼリー	いわしのかばやき そえやさい みそしる ばなな	おにまんじゅう
4	水	すこーん	やさいのきっしゅ くきわかめのきんぴら りんご	ぷりん
5	木	ばなな	【きゅうしょくでせかいりょこうをしよう～インド～】 いんどかれー こーるすろーさらだ ゼリー	ぱねくく【おらんだ】
6	金	じゃむさんど	れんこんはんばーぐ みそしる いちご	あげぱん
9	月	ふっきー	ちきんかつ どうにゆうすーぷ りんご	ふる一つむーす
10	火	くらっかーじゃむ	よせなべ きゃべつどのれっしんぐあえ ばなな	なっばごはんのおにぎり
12	木	ばなな	【ぞうかほいくしよりくえすと】 からあげらーめん すのもの いちご	すのーぼーるくっきー
13	金	まかろにあべかわ	びびんば ちゅうかすーぷ みかん	がとーしょこら
16	月	ほっとけーき	みーとろーふ きゃべつとつなのいために ゼリー	りきゅうまんじゅう
17	火	じゃむさんど	やむによむちきん やさいすーぷ ばなな	じゃがこーんだんご
18	水	おにぎり	おでん はくさいのゆかりあえ りんご	みにあめりかんどっぐ
19	木	ばなな	さわらのてりやき ぐだくさんじる みかん	にくまん
20	金	じゃむさんど	ぎゅうどん ごましそあえ りんご	むしばん
24	火	すこーん	くりーむしちゅー はるやさいのれもんさらだ りんご	よーぐるるとぼむぼむ
25	水	ゼリー	ちゃんぼんめん だいこんのごますあえ ばなな	はんばーがー
26	木	きなこさんど	【みつほいくしよりくえすと】 どうふのまさごあげ ぽてとさらだ いちご	ここあぶらまんじえ
27	金	ばなな	【たんじょうかいめにゆー あおぐみりくえすときゅうしょく】 かれー ふらいどぽてと うどん からふるゼリー	ぷりん