



# 給食だより

令和7年2月1日  
あいあい鳳保育園

暦の上では2月は立春ですが、まだまだ寒い日が続いています。この時期、体調を崩している子どもも増えてきますので、風邪を予防する栄養がたっぷり入った大根やごぼうなど、旬の冬野菜を食材をからだが温まる汁物や煮物にして提供します。免疫機能が高まるよう給食をたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



## 節分

今年の節分は2月2日です。給食では5日に毎年人気の3種類の味のあいあい巻き寿司と小魚チップスを提供します。楽しみにしてください。

## ぜんざい

1月14日のおやつに12のお餅つきで作ったお餅を使って、ぜんざいを提供しました。みんなで作ったお餅は特別おいしく感じたようで「甘くておいしい」と言って、残すことなく完食してくれました。

## 1月の食育

幼児棟にきんかんの食育をしました。「これ何だと思う？」ときんかんを見せて聞くと「ちっちゃいみかん！」や「きんかん！」と答えてくれました。次に甘露煮を見てもらい、「砂糖とお水でグツグツしたらこんなにトロトロになるよ」と伝え、匂いを嗅いでもらうと「みかんの匂いがする」「いい匂い」と興味を持って観察してくれていました。甘露煮はヨーグルトに乗せて提供しました。少し苦みがあるので、初めは慣れない味に戸惑った様子でしたが、食べ進めるとみんなパクパク食べてくれていました。

幼児棟では、おせち料理についての食育を行いました。お正月におせちを食べたか聞くと「黒豆を食べた」や「かまぼこを食べた」など答えてくれました。おせちを食べることには意味があると伝えると驚いた様子や黒豆とごまめは「聞いたことある」「知ってる！」など、いろいろな意見がありました。また、次のお正月には家庭でも意味を楽しみながら食べて見てください。

## 今月の旬の食材

- 大根・・・4. 7. 10. 12. 18. 19. 21. 25日
- 白菜・・・3. 4. 10日
- ブロッコリー・・・14. 18. 26. 28日
- 水菜・・・5日      かぶ・・・7. 20日
- 金時人参・・・4日
- ほうれん草・・・7. 17日
- キャベツ・・・10. 14. 18. 28日
- ごぼう・・・6日
- 里芋・・・12. 21日
- りんご・・・12. 20日
- オレンジ・・・10. 21日
- キウイ・・・17日
- さわら・・・3. 27日      ぶり・・・13日
- ゆず・・・19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	609	23.5	19.5