

2月予定献立表

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	木	麦ごはん	魚のパン粉焼き ゆでいんげん 豆腐とココロ野菜の清汁	米粉のにんじんおやき 昆布 スキムミルク	いちご 牛乳		牛乳・白身魚・卵 粉チーズ・木綿豆腐・豆乳 スキムミルク・昆布	麦ごはん	いちご・パセリ・いんげん 小松菜・人参・大根 干ぶどう
2	金	十穀米	ローストチキン ゆでブロッコリー かぼちゃスープ	大豆ごはん	みかん 牛乳		牛乳・鶏肉・ベーコン 大豆・油揚げ	十穀米・ごはん	みかん・ブロッコリー かぼちゃ・玉ねぎ・人参 パセリ
3	土		ジャージャー麺 ぼんかん	パン 牛乳	チーズ 牛乳		牛乳・チーズ 豚ミンチ・米みそ	中華めん・ごま油 パン	玉ねぎ・人参・ピーマン 生姜・干し椎茸・ぼんかん
5	月	麦ごはん	魚の元気揚げ レタス 納豆汁	いちご牛乳寒天 昆布 豆乳	バナナ 牛乳		牛乳・白身魚・納豆 油揚げ・豆乳・昆布 米みそ	麦ごはん・黒ごま じゃがいも	バナナ・生姜・しそ 玉ねぎ・人参・青葱 いちご・レタス
6	火	十穀米	チリコンカーン サラダ菜 野菜スープ	チーズケーキ いりこ スキムミルク	りんご 牛乳		牛乳・牛ミンチ・大豆 スキムミルク・卵 クリームチーズ・いりこ	十穀米 じゃがいも	りんご・玉ねぎ・人参 にんにく・サラダ菜・キャベツ セロリー・パセリ・レモン汁
7	水	麦ごはん	魚の照り焼き 切干し大根の中華風サラダ	フルーツサンド 飲むヨーグルト	いちご 牛乳	みそ汁	牛乳・米みそ・白身魚 ハム・生クリーム 飲むヨーグルト	麦ごはん・ごま油 すりごま ロールパン	いちご・かぼちゃ・玉ねぎ 青葱・生姜・切干し大根 きゅうり・バナナ・もも缶
8	木	十穀米	牛肉とピーマンの炒め煮 トマト 具だくさんみそ汁	きな粉ブルーマフィン 昆布 スキムミルク	みかん 牛乳		牛乳・牛肉・油揚げ 米みそ・スキムミルク 豆乳・昆布・きな粉	十穀米・ごま油	みかん・たけのこ・人参 ピーマン・トマト・白菜 もやし・青葱・ブルー・玉ねぎ
9	金	麦ごはん	豆腐の野菜あんかけ 小松菜とひじきの和え物	焼きいも いりこ スキムミルク	バナナ 牛乳	清汁	牛乳・かまぼこ・鶏肉 木綿豆腐・ひじき スキムミルク・いりこ	麦ごはん すりごま・ごま油 さつまいも	バナナ・えのき・青葱 人参・干し椎茸・小松菜 コーン缶
10	土		スパゲティ・ナポリタン りんご	パン 牛乳	チーズ 牛乳		牛乳・チーズ 豚肉・粉チーズ	スパゲティ パン	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン缶・りんご
13	火	十穀米	鮭とほうれん草のオイスターソース炒め もずくスープ	マーラーカオ 昆布 スキムミルク	バナナ 牛乳		牛乳・鮭・卵・もずく スキムミルク・練乳 昆布	十穀米	バナナ・玉ねぎ・もやし ほうれん草・人参 えのき・青葱・にんにく
14	水	麦ごはん	カレー煮 フレンチサラダ	りんご クラッカー スキムミルク	みかん 牛乳		牛乳・牛肉・ツナ缶 スキムミルク	麦ごはん じゃがいも クラッカー	みかん・玉ねぎ・人参・りんご コーン缶・さやいんげん キャベツ・きゅうり・パセリ

誕生会

行事

22	木	チキン ライス	コロッケ レタス 野菜スープ いちご	ココアホットケーキ いりこ スキムミルク	チーズ 牛乳		2 金 豆まき 22 木 誕生会 24 土 新入園児入園説明会
----	---	------------	--------------------------	----------------------------	-----------	--	---------------------------------------

2月給食だより

日本の食べ物・世界の食べ物

食べ物と日本の四季

食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの「旬」の時期があります。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化を感じることができます。また、お正月や特別な日に食べる料理にも「旬」が関係しています。

保育所では、地域でとれた旬の食材をできるだけ取り入れて給食を作っています。ご家庭でも、旬の食材を毎日の食事に積極的に取り入れてみませんか？

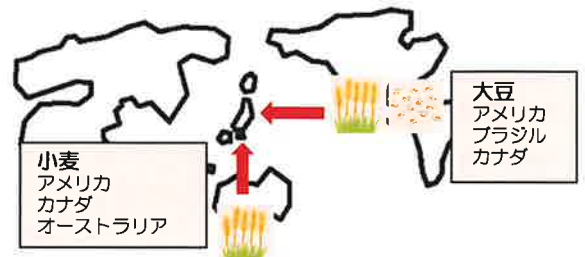
春 アスパラガス いちご あさり たけのこ	夏 きゅうり トマト あじ すいか
秋 さつまいも かき さけ 新米	冬 白菜 みかん ぶり だいこん

食べ物によっては「旬」に関係なく一年中売っているものも多くあります。そういった食べ物の多くは、ハウス栽培のようにあたたかい部屋で育ったものや、外国から輸入されたものです。

日本の食べ物の半分以上が外国生まれ

食糧自給率は、自分の国の食べ物が自分の国でどれくらい作られているかをあらわす割合のことです。日本の食糧自給率（カロリーベース）は38%※でアメリカやヨーロッパの国々と比べてとても低くなっています。 ※令和4年度データ

パン・うどんなどの原料になる小麦、豆腐・みそなどの原料になる大豆、牛・豚・鶏を育てるときのエサなど、たくさん輸入しています。



食糧自給率を上げるには…

もし、日本が外国から食べ物を輸入できなくなると、途端に困ってしまいますね。そういうときも困らないように、日本の食糧自給率をもっと上げる必要があります。そのためには、食べ物に関心を持つことが大切です。食卓を囲む誰かと食べ物のことを話題にする、地域でとれたもの・国産のものをできるだけ選ぶなど、できることから取り組んでみましょう。

また、地産地消（地域でとれた農林水産物を地域で消費すること）に取り組むことは、食糧自給率の向上だけではなく、流通コストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制、食材の旬や産地について理解を深める、郷土料理・行事食など地域の食文化を見直すきっかけにもなります。