

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
2	月	ごはん	肉じゃが サラダ菜 豆腐のみそ汁	バスプーサ 昆布 スキムミルク	いちご 牛乳		牛乳・牛肉・木綿豆腐 わかめ・米みそ・スキムミルク 卵・ヨーグルト・昆布	ごはん・じゃがいも	いちご・人参・玉ねぎ・青葱 グリーンピース・サラダ菜 白菜・えのき・レモン汁
3	火	ごはん	鮭とほうれん草のオイスターソース炒め レタス のっぺい汁	きな粉米粉クッキー いりこ 牛乳	もも缶 牛乳		牛乳・鮭・鶏肉 きな粉・豆乳・いりこ	ごはん・里芋 しらたき	もも缶・玉ねぎ・ほうれん草 もやし・人参・にんにく・レタス 大根・ごぼう・椎茸・青葱
4	水	麦ごはん	鶏のマリネ焼き ゆでブロッコリー かぼちゃスープ	いちご牛乳寒天 クラッカー 昆布	バナナ 牛乳		牛乳・鶏肉・ベーコン 豆乳・昆布	麦ごはん・クラッカー	バナナ・玉ねぎ・生姜 ブロッコリー・かぼちゃ 人参・パセリ・いちご
5	木	ごはん	厚揚げとキャベツの回鍋肉 ほうれん草のごま和え	小倉蒸しパン いりこ スキムミルク	みかん 牛乳	清汁	牛乳・豚肉・厚揚げ 赤みそ・スキムミルク 卵・小豆・いりこ	ごはん・白玉麩	みかん・椎茸・青葱・キャベツ 玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草
6	金	五穀米	魚の塩焼き 粉ふきいも 中華スープ	大豆ごはん	パイン缶 牛乳		牛乳・白身魚・鶏ミンチ 油揚げ・大豆	五穀米・じゃがいも	パイン缶・人参・えのき しめじ・青葱・干し椎茸 生姜
7	土		スパゲティ・ナポリタン コンソメスープ	パン 牛乳	チーズ 牛乳		牛乳・チーズ・豚肉 粉チーズ・木綿豆腐	スパゲティ・パン	人参・玉ねぎ・ピーマン コーン缶・パセリ
9	月	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 トマト 切干大根のみそ汁	みたらしポテト 豆乳	バナナ 牛乳		牛乳・鶏肉・油揚げ スキムミルク・米みそ 豆乳	ごはん・じゃがいも	バナナ・生姜・にんにく トマト・切干大根・なす 人参・青葱
10	火	麦ごはん	カレーシチュー フレンチサラダ	スイートコーンのパンケーキ いりこ スキムミルク	いちご 牛乳		牛乳・牛肉・ツナ缶 スキムミルク・卵・いりこ	麦ごはん・じゃがいも	いちご・玉ねぎ・人参 グリーンピース・キャベツ きゅうり・コーン缶
12	木	五穀米	チリコンカン サラダ菜 キャベツとコーンの豆乳スープ	チーズケーキ 昆布 スキムミルク	みかん缶 牛乳		牛乳・牛ミンチ・大豆 豆乳・スキムミルク・卵 クリームチーズ・昆布	五穀米	みかん缶・玉ねぎ・人参・にんにく サラダ菜・コーン缶・キャベツ パセリ・レモン汁
14	土		かしわうどん バナナ	パン 牛乳	チーズ 牛乳		牛乳・チーズ 鶏肉	うどん・パン	玉ねぎ・人参・青葱 バナナ
27	金	ごはん	魚のパン粉焼き トマト チンゲンサイのスープ	レーズンクッキー いりこ 飲むヨーグルト	バナナ 牛乳		牛乳・白身魚・粉チーズ 鶏肉・飲むヨーグルト 卵・豆乳・いりこ	ごはん	バナナ・パセリ・トマト チンゲンサイ・玉ねぎ・コーン缶 人参・干しぶどう

【食育のお知らせ】
0～2歳児の給食を見に行く日・・・6日 3～5歳児と一緒に給食を食べる日・・・20日
(2月のテーマ) お茶について知ろう (内容) お茶の種類、淹れ方を知り、飲んでみる
ばら組・・・27日 きく組・・・26日 ゆり組・・・25日

誕生会					行事					
13	金	チキン ライス	コロッケ レタス 野菜スープ いちご	フルーツサンド 飲むヨーグルト	チーズ 牛乳		1 日	たんぼぼ音楽研究会発表会	13 金	誕生会
								(4・5歳児)	28 土	新入園児入園説明会
							3 火	豆まき		クラス説明会

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？

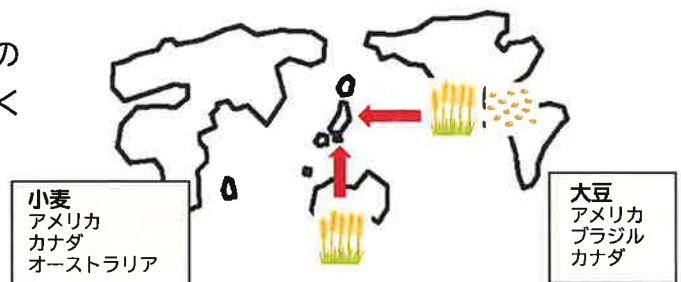
春 アスパラガス いちご あさり たけのこ	夏 きゅうり トマト あじ すいか
秋 さつまいも さけ 新米	冬 白菜 みかん ぶり だいこん

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6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。