# 令和4年　2月　給食献立表

桂 堂 学 園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| 毎日提供<br>午前…甘酒<br>ミネラルスープ<br>昼…主食<br>麦茶 | 1日<br>豚丼<br>青菜の<br>磯しらす和え<br>大根と<br>しめじのみそ汁<br>バナナ | 2日<br>鶏ささみの<br>ごまみそ焼き<br>チンゲン菜の<br>中華煮<br>白菜と<br>めかぶのすまし汁<br>みかん | 3日　節分誕生会<br>大豆じゃこごはん<br>ほっけの唐揚げ<br>大根サラダ<br>和風春雨スープ<br>ケーキ | 4日<br>鶏と根菜の<br>あんかけうどん<br>かぼちゃの甘煮<br>かぶの塩こうじ漬け<br>バナナ | 5日<br>バラ大根<br>白菜と<br>ベーコンのサラダ<br>えのきと<br>ねぎのみそ汁<br>りんご |
| 7日<br>豚肉と<br>野菜の生姜焼き<br>ひじきサラダ<br>大根と<br>豆腐のみそ汁<br>りんご | 8日<br>カレーライス<br>キャベツと<br>ハムのサラダ<br>もずくスープ<br>オレンジ | 9日<br>炒り豆腐<br>ほうれん草の<br>ごま和え<br>じゃが芋と<br>わかめのみそ汁<br>ゼリー | 10日<br>ソース焼きそば<br>大根と<br>りんごのサラダ<br>キャベツと<br>卵のスープ<br>バナナ | 11日　建国記念日<br> | 12日<br>プルコギ<br>春雨の酢の物<br>白菜と<br>なめこのみそ汁<br>りんご |
| 14日<br>ポークケチャップ<br>ブロッコリーと<br>ポテトのサラダ<br>キャベツと<br>油揚げのみそ汁<br>みかん | 15日<br>ネバネバ丼<br>ひじきの煮物<br>豚汁<br>りんご | 16日<br>バラ大根<br>白菜と<br>ベーコンのサラダ<br>えのきと<br>ねぎのみそ汁<br>オレンジ | 17日<br>ちゃんぽんめん<br>しゅうまい<br>かぶの塩昆布和え<br>バナナ | 18日<br>鮭の甘塩焼き<br>五目きんぴら<br>具沢山みそ汁<br>りんご | 19日<br>チキンカツ<br>水菜と<br>カニカマのサラダ<br>玉ねぎと<br>わかめのみそ汁<br>みかん |
| 21日　パンの日<br>ミートローフ<br>海藻サラダ<br>白菜たっぷり<br>豆乳スープ<br>バナナ | 22日<br>マーボー丼<br>ちくわと<br>ツナのマヨ和え<br>もやしと<br>小松菜のみそ汁<br>りんご | 23日　天皇誕生日<br> | 24日<br>肉みそスパゲティ<br>大根と<br>りんごのサラダ<br>じゃが芋と<br>卵のスープ<br>バナナ | 25日<br>さんまのオレンジ煮<br>ほうれん草と<br>きのこのソテー<br>けんちん汁<br>ゼリー | 26日<br>炒り豆腐<br>ほうれん草の<br>ごま和え<br>かぶと<br>しめじのみそ汁<br>オレンジ |
| 28日<br>プルコギ<br>春雨の酢の物<br>白菜と<br>なめこのみそ汁<br>りんご | | | | | |

## 給食だより

### 健康的な「おやつ」のとり方

「おやつ」には、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。ただし、内容や食べ方を間違えると、将来の生活習慣病の原因となってしまうことも。おやつは「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があります。

★おやつが必要な理由

大人と比べて子どもは、成長のために、たくさんのエネルギー・栄養素量が必要です。しかし、子どもの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつをプラスして、食事だけでは不足する栄養を補います。２歳までは、３回の食事と２回のおやつ、３歳以降は、３回の食事と１回のおやつで栄養を補給するのが理想です。

★おやつの与え方のポイント

・栄養豊富な食べ物を選ぶ

必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選ぶことが大切です。夕食までにお腹がすいてしまった時には、ごはんをおにぎりにして与えると、次の食事を食べられなくなる心配がありません。

・糖質や油脂が多いものを避ける

糖質や油脂が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できてしまう甘い食べ物やスナック菓子は、次の食事に影響がでてしまうため避けましょう。また甘いおやつやスナック菓子を食べることが習慣化すると、将来の糖尿病・肥満につながる危険性があるため、幼児期はなるべく食べさせないようにしましょう。

・誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意

一般的におやつとなる食べ物の中には、子どもにとって危険なものがあります。特に事故が多い、ナッツや硬い豆については、２０２１年１月には、消費者庁が「５歳以下の子どもには食べさせないで」と、注意を喚起する年齢を３歳から５歳に引き上げました。