



認定こども園 清涼保育園

寒さ厳しい日が続いていますね。そんな毎日でも子どもたちは元気一杯。お天気の良い日は園庭でほかほかの日向で日差しを楽しんでいます。

今月のねらい

### 今月の予定

- 2日 節分会
- 9日 生活安全指導
- 15日 身体測定
- 19日～24日 作品展示週間
- 28日 避難訓練

### もみじ組

- ◇ 節分、雛祭りの伝統行事について知り、興味関心を持って会に参加する。
- ◇ 見通しを持って過ごすことで自ら考えて行動出来るようになる。
- ◇ 自分の思いと友達の思いを取り入れながら遊びを展開し楽しむ。

### 3月の予定

- 1日 雛祭り会 15日 お別れ会
- 19日 お別れ遠足 23日 卒園式
- 31日 保育 13時まで

### 桜組

- ◇ 友達と一緒にルールのある遊びを楽しむ。
- ◇ 生活に見通しを持ち、身の回りのことを自分で行おうとする。
- ◇ 節分や雛祭り等の伝統行事の興味を持ち楽しんで参加する。

### 1月の子どもたち

12月に予定しておりました、生活発表会。  
27日に源通寺会館において無事終了致しました。  
長いお休みもありましたが、子ども達の記憶力に感心させられました。  
お楽しみいただけたことと思います。

### 桃組

- ◇ 寒さに負けず、走ったりジャンプして体を動かす遊びを楽しむ。
- ◇ 保育者や友達と言葉のやり取りを楽しみながら一緒に遊ぶことを楽しむ。
- ◇ 身の回りのことを自分でいき、自分でできることを喜ぶ。



きつずノートご登録  
ありがとうございました。  
操作等々慣れていただくための  
期間です。  
毎日の確認をお願いします。



### うるう年とは

ふだん 2月 は 28日 までですが、今年のように 29日 まで有る年をうるう年といいます。1年を 365日 にすると、実際の季節と暦が少しずつずれてしまうため、4年に1度うるう年が設定されました。英語では leap (跳ぶ) year intercalary (挿入) year と呼ばれるそうです。



# 令和5年度 給食だより 認定こども園 清涼保育園

今回は食品ロスについてご紹介します。食材を無駄なく残さず食べ、寒い時期を乗り越えましょう。

## 食品ロスについてどれくらい知っていますか？

『食品ロス』とはまだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことを言います。家庭で発生する食品ロスには、作りすぎて食べきれないなどの**食べ残し**、期限切れにより手つかずのまま捨てて**直接廃棄**、野菜の皮など食べられるところまで厚くむき、捨てる**過剰除去**があります。食品ロスを減らすために1人1人が意識し、出来ることから始めてみましょう。

日本での食品ロスは年間523万トンです。  
1人あたり毎日1杯分のご飯が捨てられています。

## 日々の生活でできること

### ～買い物の時～

- ・ 買い過ぎを避けるため、買い物前に在庫を確認する。  
※時間が無い時は冷蔵庫内の写真を撮ると便利です。
- ・ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる。安いからと買い過ぎない。
- ・ すぐ使う食品は商品棚の手前から取る。

### ～調理の時～

- ・ 食材を無駄なく使う（皮、根元を使う時はよく洗う）  
以下の部分は食べることが出来ます。

- ◎人参・大根・南瓜の皮    ◎大根・蕪の葉
- ◎法蓮草の根元            ◎ピーマンの種
- ◎ブロッコリーの芯       ◎椎茸の石づき

～保育園の給食～

- ◎蕪の葉を入れたクリームシチュー
- ◎ブロッコリーの芯を入れたポテトサラダ

## 旬の食材～蕪～

『長持ちさせるための保存方法』  
葉をつけておくと根の水分が奪われるので切り落として別々に保存します。葉は湿らせたペーパーに包みポリ袋へ、蕪はそのままポリ袋に入れて野菜室で保存します。

大根も同様の方法です。

# 大豆のはなし

大豆は、『畑の肉』と呼ばれるほどたんぱく質が豊富で、栄養価の優れた食品です。また、いろいろな食品や調味料に加工され、古くから日本人の食生活に欠かせない存在です。

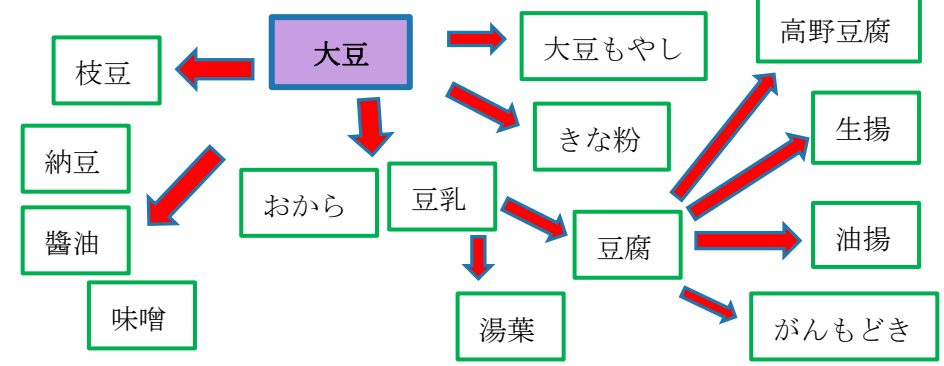


## 大豆が登場する行事食

**節分 『豆まき』**  
節分には、鬼を追い払うために炒った豆を使いますが、豆には悪いものに勝つ強い力があると、信じられていたそうです。年齢の数だけ豆を食べることで、病気にかからないとも言われています。

**おせち料理 『黒豆』**  
大豆の一種である黒豆は「まめ(勤勉・健康)」「魔(ま)滅(め)」などの語呂合わせから、お正月の料理として登場します。

## 大豆からできる食品・調味料いろいろ



大豆の食感や見た目が苦手な子も多いですが、節分の豆まきや食卓に大豆製品が登場する際には、大豆について話題にすることで、興味を持って食べられるとよいですね。



# 2023 年度

# 2 月給食献立表



日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
1 ・ 27	木 ・ 火	ごはん 厚揚げの味噌炒め 白菜の塩昆布和え	焼きそば 牛乳	生揚げ 豚肉 豆味噌 普通牛乳	精白米 三温糖 調合油 中華麺	玉葱・キャベツ ニラ・人参 白菜・緑豆もやし 塩昆布・青ピーマン
2	金	鬼ごはん コンソメスープ	恵方巻サンド 牛乳	豚挽肉・大豆水煮缶詰 茹でえんどう豆 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 スナッククラッカー 食パン	玉葱・人参 青ピーマン・キャベツ コーン缶詰粒 蜜柑缶詰・黄桃缶
3 ・ 17	土	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肉・蒸しかまぼこ 調整豆乳 煮干し 普通牛乳	中華麺 食パン	キャベツ 玉葱・人参 コーン缶詰粒 バナナ・苺ジャム
5 ・ 20	月 ・ 火	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根と水菜のサラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	木綿豆腐・鶏挽肉 マグロ水煮缶詰 ヨーグルト 普通牛乳	精白米 調合油 片栗粉 すりごま	人参・玉葱 青ねぎ・水菜 切干大根 パイナップル・バナナ
6 ・ 19	火 ・ 月	ごはん 鱈の香味揚げ 高野豆腐の含め煮	6日 スナックパン 19日 五平餅 牛乳	鱈 凍り豆腐 豆味噌 普通牛乳	精白米・薄力粉 調合油・三温糖 いりごま・すりごま スナックパン	人参 さやいんげん 干し椎茸 長ねぎ
7 ・ 22	水 ・ 木	すき煮丼 小松菜の納豆和え	じゃが芋の田楽 牛乳	豚肉・納豆 削り節 豆味噌 普通牛乳	精白米・薄力粉 生麩・しらたき ごま油・じゃが芋 片栗粉	白菜・えのきたけ 人参・長ねぎ 春菊・小松菜 キャベツ
8 ・ 21	木 ・ 水	ごはん 豚肉のもやし炒め 薩摩芋の糸昆布煮	8日ピザトースト 21日 クッキー 蜜柑 牛乳	豚肉 ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・調合油 三温糖・ごま油 薩摩芋・食パン クッキー	緑豆もやし・ニラ・人参 ぶなしめじ・刻み昆布 玉葱・青ピーマン トマトケチャップ・蜜柑
9	金	食パン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ヨーグルト	クッキー 蜜柑 牛乳	鶏肉 大豆水煮缶詰 ヨーグルト 普通牛乳	食パン 調合油 じゃが芋 クッキー	人参・玉葱・青ピーマン トマト大豆缶詰 トマトケチャップ 蜜柑
10 ・ 24	土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	きな粉サンド 牛乳	マグロ水煮缶詰 鶏肉・きな粉 調整豆乳 普通牛乳	精白米・調合油 じゃが芋 食パン 三温糖	玉葱・人参 青ピーマン キャベツ ブロッコリー
13 ・ 28	火 ・ 水	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ ヨーグルト	お煎餅 蜜柑 牛乳	鶏肉 赤色辛味噌 調整豆乳・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン 薩摩芋 お煎餅	玉葱・人参 小松菜 ぶなしめじ 蜜柑
14	水	ミートドリア ブロッコリーサラダ	ブラウニー 牛乳	豚挽肉・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ マグロ水煮缶詰 ホイップクリーム	精白米・有塩バター 薄力粉・パン粉 じゃが芋・マヨネーズ 無塩バター・三温糖	玉葱・人参 トマトケチャップ ブロッコリー コーン缶詰粒
15 ・ 26	木 ・ 月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根煮	人参ケーキ 牛乳	鮭・鶏卵 赤色辛味噌 さつま揚げ 普通牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 調合油	キャベツ・玉葱 ぶなしめじ 人参・大根 さやいんげん
16 ・ 29	金 ・ 木	中華飯 ひじきの中華和え	揚げパン 牛乳	豚肉 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・ごま油 片栗粉・すりごま ロールパン・グラニュー糖	緑豆もやし・人参 乾椎茸・たけのこ水煮缶 青梗菜・乾ひじき・キャベツ 水菜・コーン缶詰粒



★園で初めて口にするとおいう事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

