



令和4年2月号 食育フードシステム東北 給食だより

2月3日は節分

節分は、「みんなが健康で暮らせますように」という意味を込めて悪いものを追い出す日。悪いものを追い払い、良いものを招き寄せるために豆をまきます。

Q どうして豆をまくの？

ずっと昔に、鬼を豆で退治したところから今も伝えられています。大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、いろんな栄養がギュッとつまっているよ。

Q どうして火を通した豆を使うの？

火を通していない豆をまいて、そこから芽が出たら大変！ 追い出したはずの悪いものが育たないように火を通します。

3日のメニューには
いわしお粥の
清焼風が登場！

HAPPY VALENTINE

2月14日はバレンタインデー



バレンタインデーと聞くと、「チョコレートを購入イベント」のイメージが一般的ですが、チョコレートを購入の文化は、日本ならではの文化です。

● 日本… 主に女性から男性へ、チョコレートを贈る日

🇬🇧 イギリス… 想いを寄せる人にひっそりと想いを伝える日
匿名のメッセージカードを贈り、カードを受け取った人が行動を起こします

🇧🇪 ベルギー… 日頃お世話になっている人に感謝を伝える日
恋人や夫婦でなくても贈り物をする日となっています



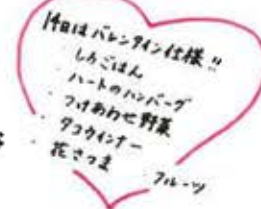
【2月の食材予定産地】

《野菜》キャベツ(千葉) もやし(福島) ブロッコリー(北海道)
《野菜》白菜(茨城) きゅうり(宮城)
《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
《米》ひとめぼれ(山形)



2月14日
ハートの
ハンバーグ

国産の鶏肉と豚肉を使用した、
かわいらしいハートの形になっています。
小麦・卵・乳不使用で、幼児期に不足しがちな
鉄・カルシウムを添加しています。



今回はバレンタイン仕様!!
しめじ
ハートのハンバーグ
ついでに野菜
タコライス
花き
フルーツ

子どもたちはものすごいスピードで身体も脳も成長しているため常に鉄分不足がみられ、成長するにつれてより多くの鉄分やカルシウムが必要になります。

牛乳貧血とは？



カルシウムを摂るために積極的に牛乳を飲んでいるという方も多いのではないのでしょうか。牛乳は、カルシウムはもちろん、タンパク質やビタミンBが多く、栄養たっぷりの飲み物です。

④普通牛乳(乳脂肪分3.8%)100gの栄養成分値

| エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|
| 67 | 3.3 | 3.8 | 4.8 | 110 | Tr |

Tr...微量

meijiのホームページより引用

一方で、牛乳に含まれる鉄分はごくわずか！
牛乳はお腹がふくれやすい飲み物です。カルシウムを摂るために牛乳をたくさん飲んでいると、お腹がいっぱいになりご飯が食べられなくなってしまいます。結果、同じく体に必要な栄養素である鉄分を摂取できなくなってしまい、鉄欠乏性貧血になってしまうということなんです。

Point

- ・1日に何回かに分けて飲む
- ・食事などの様子を見つつ、年齢や体格によって量を調節する
- ・食事時の牛乳摂取は控える
- ・鉄分を意識的に摂取する



カメラを起動して弊社
公式 Instagram へアクセス
フォローしてご覧ください

食育フードシステム東北株式会社 **SFS** **しくいく**
〒989-3125
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

2月 ようちえんのおべんとう しょくいく

フードシステム東北

★仕入れ材料の都合による献立の変更はご了承下さい。

| | 1 か | 2 すい | 3 もく | 4 きん |
|---|---|---|--|--|
| | コーンコロケ きのこスパ あおなハムソテー フルーツ ハムサンド バターロール 419kcal 9.2g | ぶたとあつあげの みそいため キャベツコーンソテー ごぼうサラダ さつまいもに フルーツ やさしいりかけ(小袋)ごはん 439kcal 11.2g | いわしつみれの かばやきふう ピザはるまき まめサラダ かぼちゃに フルーツ たまごみりかけ(小袋)ごはん 384kcal 12.9g | チンジャオロース たこやき きりぼしだいこんに えびしゅうまい フルーツ しろごはん 437kcal 12.3g |
| 7 げつ | 8 か | 9 すい | 10 もく | 11 きん |
| カレーコロケ やきそば あつやきたまご ピーマンきんぴら ささかま フルーツ うめみりかけ(小袋)ごはん 454kcal 11.7g | にくじゃが えびフリッター ブロッコリー にくだんご パインかん しろごはん 412kcal 11.4g | さかなのてりやき このはしんじょう ミートマカロニ ちくわいそべてん フルーツ しろごはん 392kcal 17.1g | とりにくからあげ やきうどん ブロッコリーチーズあえ カニカマ ぶどうゼリー おかかみりかけ(小袋)ごはん 423kcal 12.0g | 建国記念日 |
| 14 げつ | 15 か | 16 すい | 17 もく | 18 きん |
| ハートのハンバーグ つけあわせやさい タコウイナー はなさつま フルーツ しろごはん 413kcal 17.2g | さかなのからあげ ジャーマンポテト はくさいごまあえ おとうふフライ フルーツ さけみりかけ(小袋)ごはん 460kcal 12.8g | カニクリームコロケ ほうれんそうスパ コールスローサラダ あんにんどうふ たまごサンド こくとうロール 408kcal 11.2g | チキンカレー はくさいおかかあえ イカフライ フルーツ しろごはん 403kcal 12.5g | ちゅうかうまに バジルレモンチキン カレーきりぼしだいこん たまごロール フルーツ やさしいりかけ(小袋)ごはん 386kcal 12.0g |
| 21 げつ | 22 か | 23 すい | 24 もく | 25 きん |
| しろみフライ さといもそぼろに きりこんぶに ちくわに みかんかん しろごはん 395kcal 16.4g | ぶたにくしょうがやき あらびきウイナー キャベツツナソテー フルーツ たまごみりかけ(小袋)ごはん 401kcal 10.1g | 天皇誕生日 | もちもちフライ やきそば じゃがいもに 午前保育 ももかん ひじきごはん 392kcal 9.1g | マーボー豆腐 きんぴらごぼう つまみあげ 誕生会 フルーツ しろごはん 381kcal 9.5g |
| 28 げつ | | | | |
| エビフライ ナポリタン あおなにびたし かにしゅうまい フルーツ しろごはん 417kcal 17.1g | | | | |

※魚は骨を取り除いてありますが、気を付けてお召し上がりください。