

「鬼が笑う」といっていた年末が慌ただしく明けて、あっという間の2月になろうとしています。寒さが厳しい2月でも“立春”を過ぎれば気持ちだけでも少しは温くなるのではないのでしょうか。この時期は一年間の保育園生活の中で、子ども達の一人ひとりの成長を保護者の皆様と私達職員と一緒に確かめ合える嬉しい時季でもあります。去年の4月の進級時と比べると子ども達は心も体も大きくなり、給食担当者の私達も“食”を通じて関わって来れたことを嬉しく思います。

そしてインフルエンザやノロウイルスなどの流行においても衛生管理、子ども達の健康管理にも十分な注意をお願いします。子ども達が楽しみにしている「ほほえみ発表会」はもうすぐです。“早寝、早起き、朝ごはん”の生活リズムで、しっかり食べてしっかり休んで丈夫な体をつくりましょう。外から帰ったら手洗いうがい忘れずに！！



～1月の献立より～

よく食べてくれた1月です。去年の秋ごろからぐんぐんと子ども達の食欲も増えてきました。1月の前半は冬休みで学童さんも来ていましたが、学童さんに負けないくらい食べてくれました。なるべく温かいものは温かい状態で提供しようと思い、スチコン内で保温したり、直前までコンロで鍋を温めたり工夫しました。おやつも毎日よく食べてくれて“まだ食べたかった!! 今度はいっぱい作って下さい!!” などと言ってくれて嬉しく、作り甲斐もあります。



みんなおかわりに並んだ
キッズビビンバ☆

よく食べたメニューを紹介します！

主食・主菜

じゃが芋のコロコロ焼き ひじき御飯
鶏の唐揚げ カレーうどん
和風豆乳ハンバーグ 焼きししゃも
タイピーエン 里芋のみそグラタン
豚肉のアングレース 野菜のかき揚げ
肉豆腐 ハヤシライス キッズビビンバ
魚のマヨネーズ焼き ぎょうつね

おやつ

芋ドーナツ ホットサンド
ポップコーン 高菜ごはん
小松菜のクリームスパゲティ
七草がゆ りんごドーナツ
いちごのヨーグルトムース
フルーツヨーグルト
うどんかりんとう
蒸しまんじゅう

副菜・汁

プルコギ炒め 白和え
和風サラダ かきたま汁
そうめん汁 せんだご汁
スパゲティサラダ
レタスとささ身のサラダ
キャベツの昆布和え
マカロニサラダ
ツナサラダ



知って得する食の知恵袋

家庭での食品ロス対策を

まだ食べられる食品を捨ててしまうことを「食品ロス」といいます。世界では、食品の1/3が捨てられている一方で、9人に1人が十分な食事ができず栄養失調になっています。日本では、食品ロスのおおよそ半分が家庭から出ています。国民1人あたりに換算すると、年間で約37kg、1日に約102gで、おにぎり1個分を捨てていることになります。毎日のちょっとした工夫で、食品ロスを減らしていきたいですね。

食品ロスを減らすポイント

- ・買い物の前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする。
- ・使う分、食べられる分だけ買う。
- ・肉や魚はすぐに下処理をする、または、新鮮なうちに冷凍保存し、解凍後はすぐに調理する。
- ・旬の食材を取り入れ、新鮮なうちに食べる。
- ・冷蔵庫の在庫一掃の日をつくって、食材を食べきる。
- ・料理を作りすぎない。
- ・余った料理はアレンジしたり、リメイクしたりする。



子どもの栄養 2026.2月号より

みんな大好き！野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピの紹介です！

五目うどん

寒い季節に体が温まる“五目うどん”。根菜などの野菜もたっぷり。時間が経ってもおいしく食べられます♪

〈材料〉幼児5人分

うどん（乾麺）…150g
油揚げ ……15g
人参 ……20g
しめじ ……15g
ごぼう ……15g
小松菜 ……10g
かつおだし ……750g
しょうゆ ……大さじ2強
塩 ……小さじ1/2弱

作り方

- ①うどんは表示通りに茹でておく。
- ②食材は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に調味料以外の材料を入れ、ごぼうに火が通るまで煮る。
- ④火が通ったら調味料と①を加えて味を調える。

※大根、玉ねぎ、白菜、鶏肉などを加えても、うま味が出ておいしく仕上がります。 子どもの栄養 2026.2月号より