

ようちえん給食

# 給食だより

2026

2  
月号



## 2月3日は節分

節分とは「悪いもの(鬼)」に豆をまいて「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願い「福」を呼び込む昔からの行事です。

### お弁当も節分気分を♪

鬼のかまぼこや大豆にちなんだメニューでお届けします😊



大豆ミートスパゲティ

チキンは鬼の金棒をイメージ♪

鬼さんがまぼこ

節分メニューは2月3日(火)に登場!

### わくわくちゃんメニュー

ハート♥を詰めてお届けします。



2月13日(金)のお弁当に登場!



ハートがまぼこ

## 郷土料理紹介 三重県の「のっぺい」

のっぺい汁は根菜類を煮込んで、片栗粉などでとろみをつけた汁物です。全国各地に伝わる郷土料理で、のっぺいやのっぺなどの呼び方があり、地域によって具材や味付けも異なります。三重県伊賀地域は海に面していない為、魚の代わりにちくわや蒲鉾などを入れたのっぺいが特徴です。



2月6日(金)のお弁当に登場!

## 旬の食材紹介 長ねぎ

長ねぎは1年中手に入りますが、本来の旬は冬になります。ねぎ特有の強い香り成分は、**血行を良くし、体を温める働きがある**ので風邪予防、冷え性改善、疲労回復の効果があります。



味噌汁に長ねぎや生姜などの薬味を加えると体がほかほか温まります。



食育  
MEMO

## 子どもの好き嫌いは経験が大事

子どもは大人より味覚が敏感で特に酸味や苦味のある食べ物は避ける傾向があります。いろいろな味を経験し、成長していくことで食べられるものも増えていきますので食に関わる経験を増やしていくと良いでしょう。

### 一緒にお買い物をする

日頃のお買い物時に、スーパーで並んでいる野菜やお肉、魚などを見るだけでも良い食経験につながります。



もくもくちゃん

今日はバナナとお魚を買おう♪

### お子さんの好きなメニューに野菜を細かくして追加する

幼児期の子どもは口は小さいので、大人が思っているよりも食べ物を小さくすることで食べやすくなります。1~2cmのサイズから始めるのがおすすめです。また、お子さんの好きな食べ物に苦手なものを加える工夫で少しずつ食べられるものが増えていくと良いですね。

例えば...



ハンバーグにピーマンや人参

ハンバーグのたねにみじん切りにした野菜を加えます。

シチューにごぼう



野菜を炒める時にささがきにしたごぼうを一緒に炒めます。

### 一緒に作ってみよう!

親子で一緒に作ることで、食べることに興味が湧き、最初の一口を食べるきっかけを作ることができます。



がりがりくん



かつお節係やります!

### アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・サバは使用しておりません。その他についてはお問い合わせください。

## ようちえん給食

仙台市若林区鶴代町1-15  
TEL: 022-782-0821  
FAX: 022-782-0822  
URL: youchien-kyushoku.jp



LINE



こちらから登録できます!

毎朝お弁当の写真を配信しています

