

2月 食育だより



発行

2026年1月30日

サン・ベビールーム

令和8年もあっという間に一か月が経ちました。2月はバレンタインデーなどの楽しいイベントもありますが、風邪や流行性の感染症にかかりやすく、乾燥した日も更が増える時季です。十分な栄養と睡眠をしっかりとって体調に気を配っていきましょう。今月は節分やバレンタインにちなんだ行事食を予定しています。



2月3日は節分



節分とは、『季節の変わり目』という意味で、『立春』『立夏』『立秋』『立冬』の前日を指します。

春は一年の始まりとして特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、冬と春を分ける日を節分と呼ぶようになったそうです。

給食では、節分ドライカレーを提供します。盛り付けも節分使用となっているため、その日の給食の写真もぜひご覧ください。



2月14日



2月14日はバレンタインデーです。もともとは、大切な人に『ありがとう』や『だいすき』の気持ちを伝える日と言われています。

園でも、お友だちにやさしくしたり、気持ちのよいあいさつをしたりと、あたたかい気持ちを大切に過ごしていきたいと思います。

おやつには、ココアケーキを提供します。



☆今月の郷土料理☆（埼玉県）

給食：みそポテト



〈みそポテト〉

埼玉県の秩父地方で昔から親しまれている郷土料理です。ふかしたじゃがいもに衣をつけてカラッと揚げ、甘めのみそだれをかけた一品です。ほくほくのじゃがいもとあまじょっぱいみそだれの相性が抜群でお子さんから大人まで大人気の料理です。

☆1月の人気だった給食のレシピ3選☆

きつねおにぎり



【材料】(1人分) 米 32g、油揚げ 5g、にんじん 5g、三温糖 小さじ約 1/2、
しょうゆ 小さじ約 1/3、ごま少々

【作り方】

- ① ご飯を炊いている間に、にんじんと油揚げを細切りにする。
- ② 鍋ににんじんと油揚げを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 具材が柔らかくなったら、三温糖としょうゆを加えて味を付ける。
- ④ ご飯が炊きあがったら、③をご飯に混ぜ込み、味を調える。
- ⑤ おにぎりにした後、ごまを振り完成。



チーズと鶏ひき肉の卵焼き



【材料】(1人分) 卵 30g、鶏ひき肉 20g、にんじん 5g、ねぎ 5g、舞茸 4g、
かつお昆布だし汁 小さじ約 1、三温糖 小さじ約 1/4、しょうゆ小
さじ約 1/6、食塩少々、とろけるチーズ 2g

【作り方】

- ① 野菜を全てみじん切りにする。
- ② ①を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ オーブンを 170℃に予熱する。
- ④ フライパンで鶏ひき肉を炒める。
- ⑤ 鶏ひき肉に火が通ったら火を止めて②の野菜を加え、とろけるチーズ以外の調味料を加えて味を調える。
- ⑥ ボールに卵を溶き、④と合わせる。
- ⑦ 耐熱容器に⑤を入れ 170℃のオーブンで 10 分程焼く。
- ⑧ 10 分程経ったら一度取り出し、上からとろけるチーズを乗せ更に 5 分程焼く。
- ⑨ 竹串などで火が通っていることを確認し、完成。

みんな大好き！豚丼



【材料】(1人分) 米 36g、豚肉 40g、玉ねぎ 16g、にんじん 8g、
みりん 小さじ約 1/4、しょうゆ 小さじ約 2/5、
三温糖 小さじ約 1/5

【作り方】

- ① ご飯を炊き、玉ねぎをスライス、にんじんを細切りにする。
- ② フライパンに豚肉・野菜を入れ柔らかくなるまで炒める。
- ③ 火が通ったら調味料を全て加え、味付けをする。
- ④ 味見をし、味を調えたら白米の上に乗せ、完成。