

2月



給食メニュー



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	火	ごはん	小松菜とえのきのみそ汁、ピーマンの細切り炒め、春雨サラダ	牛乳、コーン蒸しパン
2	水	ごはん	五目混ぜご飯、大根となめこのみそ汁、厚揚げのみそ炒め、小松菜のおかかあえ	牛乳、みらたし団子
3	木	パン	ポテトスープ、チキンカツ、ビーンズサラダ	牛乳、大豆とじゃこのおにぎり
4	金	ごはん	けんちん汁、さばのごま焼き、きゅうりの酢の物	牛乳、さつま芋のガレット
5	土	ごはん	ホワイトシチューライス、白菜のサラダ、みかん	牛乳、たまごサラダパン
6	日			
7	月	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁、豆腐バーグのあんかけ、ほうれん草のサラダ	牛乳、いちごババロア
8	火	ごはん	白菜と油揚げのみそ汁、春巻き、切干大根のサラダ	牛乳、どら焼き
9	水	ごはん	えびのカレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツヨーグルト	牛乳、おやつホットドッグ
10	木	パン	鶏と野菜のスープ煮、さけのポテトバター焼き、ブロッコリーの三色サラダ	牛乳、豆乳もち
11	金		〈建国記念の日〉	
12	土	ごはん	親子丼、豆腐とわかめのみそ汁、りんご	牛乳、あんホイップサンド
13	日			
14	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、じゃが芋とツナの煮物、白菜のりあえ	牛乳、ココアケーキ
15	火	ごはん	かに豆腐汁、プルコギ、ほうれん草のナムル	牛乳、チョコバナナ
16	水	めん	鮭おにぎり、ソース焼きそば、たまごスープ、フルーツゼリー	牛乳、ごまドーナツ
17	木	パン	豆乳スープ、ハンバーグ、スイートポテトサラダ	牛乳、昆布おにぎり
18	金	ごはん	五目みそ汁、白身魚フライ、キャベツのサラダ	牛乳、シュガーラスク
19	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ、バナナきな粉	牛乳、コーンオニオントースト
20	日			
21	月	ごはん	そうめんみそ汁、豚肉のしょうが焼き、きゅうりの華風サラダ	牛乳、豆乳かんでん
22	火	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、さつま揚げ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、人参カップケーキ
23	水		〈天皇誕生日〉	
24	木	パン	野菜スープ、オムレツのミートソースがけ、ゆで野菜	牛乳、フルーツ白玉
25	金	ごはん	おかず汁、たらこの磯辺焼き、納豆あえ	牛乳、まんまるじゃが
26	土	ごはん	ハヤシライス、きのこスープ、フルーツカクテル	牛乳、ジャムサンド
27	日			
28	月	ごはん	もやしとわかめのみそ汁、大豆の天ぷら、里芋と切干大根の旨煮	牛乳、バナナハードケーキ

健康的な「おやつ」のとり方

「おやつ」には、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。ただし、内容た食べ方を間違えると将来の生活習慣病の原因になってしまうことも。おやつは「食事の一部」と考え栄養補給する必要があります。今回は子どもに適したおやつの内容、与える際の注意点です。

誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意

一般的におやつとなる食べ物の中には、子どもにとって危険なものがあります。特に事故が多い、ナッツや硬い豆については、2021年1月には、消費者庁が「5歳以下の子どものには食べさせないで」と、注意を喚起する年齢を3歳から5歳に引き上げられました。

煎り大豆・ナッツ



飴



グミ



こんにやくゼリー



団子類



ドーナツ



「大人の嗜好品」と「子どものおやつ」を分ける

子どもは、新しいものを避けようとする(新奇性恐怖)ため、大人が食べているものを自ら欲しがらる姿はあまり見られません。ただし、目にする回数が多ければ多いほど好感度が増し(単純接触効果)、欲しがらるようになるため、大人の嗜好品は(おやつ)子どもから見えないうちで食べるようにしましょう。

