

令和8年  
2月

## きゅうしょくだよ!



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
2	月	にんじんの炊き込みご飯・ポークビーンズ・オレンジ・油揚げのみそ汁	◎ぼてぼてナゲちゃん ・牛乳	・せんべい ・ミルク
3	火	豆とひじきのご飯・魚のコーンマヨ焼き・バナナ・けんちん汁	◎おにまんじゅう ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
4	水	和風バター醤油スパゲッティ・ツナサラダ・オレンジ・玉ねぎと青菜のスープ	・サッポロポテト ・ココアミルク	・ボーロ ・牛乳
5	木	三色丼・白和え・みかん・キャベツのみそ汁	・せんべい ・ミルク	・白せんべい ・ミルク
6	金	ハヤシライス・ツナマヨマカロニサラダ・バナナ	◎いちごの米粉ケーキ ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
7	土	焼豚チャーハン・キャベツとコーンのサラダ・わかめスープ	・ビスケット	・せんべい
9	月	ビビンバ丼・春雨サラダ・オレンジ・中華風スープ	◎にじいろクリームサンド ・牛乳	・せんべい ・ミルク
10	火	パン・鮭とポテトのカレーマリネ・グリーンサラダ・バナナ・ABCスープ	・ビスケット ・ミルク	・ビスケット ・牛乳
11	水	建国記念の日		
12	木	麦ご飯・野菜入り納豆・筑前煮・オレンジ・卵入りみそ汁	・ヨーグルト	・白せんべい ・ミルク
13	金	かき揚げうどん・バナナ・ポパイサラダ	◎ふりかけおにぎり	・ビスコ ・牛乳
14	土	焼きそば・シューマイ・麩と青菜のスープ	・ビスケット	・せんべい
16	月	麦ご飯・サバのみそ煮・マカロニサラダ・りんご・えのきのみそ汁	・えびせん ・ミルク	・せんべい ・ミルク
17	火	かやくご飯・ひじきの炒め煮・バナナ・のっつい汁	◎フライビーンズ ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
18	水	エビフライカレー・チーズ入り野菜サラダ・オレンジ	◎ポップコーン ・牛乳	・ボーロ ・牛乳
19	木	麦ご飯・鶏肉の甘酢あん・ほうれん草の卵和え・バナナ・大根のみそ汁	・クッキー ・いちごミルク	・白せんべい ・ミルク
20	金	パン・豆腐のキッシュ・ブロッコリーとツナのサラダ・オレンジ・コーンポテトスープ	◎黒蜜トースト ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
21	土	ゆかりご飯・カレイの煮つけ・お浸し・豆腐のみそ汁	・ビスケット	・せんべい
23	月	天皇誕生日		
24	火	マーボー丼・華風サラダ・りんご・野菜スープ	・ベジたべる ・ココアミルク	・ビスケット ・牛乳
25	水	鮭チャーハン・チャプチエ風・バナナ・わかめスープ	◎バーブルサンド ・牛乳	・ボーロ ・牛乳
26	木	ご飯・お好み揚げ・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・豚汁	・ごまビス ・ミルク	・白せんべい ・ミルク
27	金	パン・豆乳鍋風汁・ギョーザ・ツナポテサラダ・バナナ	◎五平餅	・ビスコ ・牛乳
28	土	みそ煮込みうどん・青菜とウィンナーのソテー・オレンジ	・ビスケット	・せんべい



## 寒さに負けず元気にすごしましょう

寒さの中にも、少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。この時期、風邪などで体調を崩している子どもたちも増えますので、引き続き予防の「手洗い・うがい」を忘れずにしましょう。

今月は節分があります。すみれ楽園では、毎年恒例の豆まきが行われます。「鬼は～そと！福は～うち！」と元気に豆まきした後は、給食をしっかり食べて鬼に負けない体をつくりましょう。

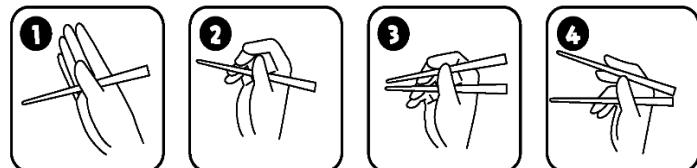
## 2月3日は節分です

節分は「季節を分ける日」という意味があり、昔の日本では春が一年のはじまりとされていました。その前日にあたる節分には、悪いもの（鬼）を追い出して、元気過ごせるようにと願いを込めて「豆まき」をします。節分には「恵方巻（えほううまき）」を食べる風習もあります。恵方巻は、福を巻き込む太巻きずしで、その年の「恵方（えほう）」と呼ばれる縁起の良い方角を向いて、願いごとをしながら黙って食べると良いとされています。今年の恵方は【南南東】。ご家庭でも、みんなで楽しく恵方巻を食べて、福を呼び込みましょう！

すみれ楽園では、節分メニューとして、給食に豆とひじきのご飯、おやつにおにまんじゅうを食べます。

## 正しい箸の持ち方

- はしの片方（固定ばし）を、親指の根元に挟みます。
- 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- もう片方のはし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- 作用ばしの支えをしっかりとするために、小指を薬指に添わせます。



## お箸選びのポイント

「持ちやすくつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物がおすすめです。



★0.1歳児：2/18のポップコーンは、せんべいに変更します。  
★未満児：2/9のにじいろクリームサンドは、チョコスプレー抜きです。  
2/26のお好み揚げは、イカの入らないかき揚げに変更します。2/27の五平餅は、種実類を入れない甘みそをかけます。