



令和2年2月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「いろいろな食材をよくかんで食べましょう」

みどり 保育園

Table with columns: 日曜日, 曜, 10時おやつ, 昼食, 主な材料とその主なはたらき (赤色の食品, 黄色の食品, 緑の食品), 3時おやつ, コメント, 栄養価. Rows 1-29.

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.9g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー500Kcal たんぱく質20.3g 脂質14.8g 塩分1.7g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.7g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー422Kcal たんぱく質16.7g 脂質12.2g 塩分1.4g ◎園の都合により献立が変更になることがあります。

2月3日は 節分(せつぶん)



豆まきをして

「邪気を追い払い、無病息災に過ごす」ことを願います。

節分の夜には、煎り豆をまいて自分の年齢の数だけ豆を食べると体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしがあります。

元気に豆まきをして、栄養たっぷりの煎り豆をよくかんで食べて元気に過ごしましょう！

保育園では縁起物の甘酒と一緒におやつにですよ！

よくかむと、こんないいことが！

知っていますか？ 卑弥呼の歯がい〜ぜ

- ひ・肥満予防
み・味覚の発達
こ・言葉の発音がはっきり
の・脳の発達
は・歯の病気予防
が・がん予防
い・胃腸の働き促進
ぜ・全力投球・体力向上

