



# パクパク通信

## 2月号 (2023)



### 寒い時期にも…水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています  
が、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい  
食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくり  
ましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、  
水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われや  
すくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になること  
もあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給  
を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、  
温かいお茶や白湯がおすすめです。

### 東西で違う? いなりずし

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭  
りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり(=稲生り・稲成  
り)」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様  
のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供え  
し、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。

いなりずしは、甘辛く煮た油揚げの中にずし飯を詰めたもの  
で、地域によって形や味が異なります。また、「しのだずし・き  
つねずし・おいなりさん・あぶらげずし」など、いろいろな呼び方  
があります。

#### 関東地方



俵形(米俵の形)  
+  
白いずし飯

#### 関西地方



三角形(キツネの耳の形)  
+  
五目ずし

### 水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



運動をする時とその前後



入浴の前後 のどが渇く前に!



2023年の初午は2月5日です。ちなみ  
に、一般社団法人全日本いなり寿司協  
会では、毎年2月11日を「初午いなりの  
日」と定めています。



## 節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」  
「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを  
節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正  
月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節  
分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

### 豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに  
使うのは、炒った大豆です。大豆は、お米  
と同じように大切な作物であり、特別な力  
があると考えられてきました。「鬼は外、  
福は内」と唱えながら家の中や出入り口  
にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年  
の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、  
1年の幸福を祈ります。

### ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭  
を刺したもので、ヒラギイワシとも  
いいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、  
イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、  
家の戸口や門に飾って鬼を追い払  
います。豆から(大豆を取った後の  
枝)を添えることもあります。

## 節分に欠かせない大豆について



大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品  
や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない  
食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊  
富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ~ 2023年 2月 ~

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付		原材料	アレルギー	栄養価
1(水)	肉だんご	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ サラダ油 卵 パン粉 塩 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 プロックリー	小麦卵	エネルギー 435 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 15 g 塩分 1.2 g
	もやしと人参の中華炒め	もやし 人参 ガラスープ 酒 醤油 ごま油		
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁		
2(木)	鶏肉のチーズパン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ プロックリー	小麦卵乳	エネルギー 390 kcal タンパク質 14.8 g 脂質 14.2 g 塩分 0.8 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ		
	キャベツとみかんのサラダ	キャベツ きゅうり みかん缶 酢 砂糖 塩 こしょう サラダ油		
3(金)	豚肉のネギ塩炒め	米 豚肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま	小麦卵乳	エネルギー 396 kcal タンパク質 17.8 g 脂質 11.9 g 塩分 0.6 g
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩		
	大豆と昆布の煮物	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油		
6(月)	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	小麦	エネルギー 376 kcal タンパク質 15.4 g 脂質 11.3 g 塩分 0.8 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油		
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油		
7(火)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 サラダ油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま 小ねぎ もやし	卵	エネルギー 451 kcal タンパク質 16.7 g 脂質 18.4 g 塩分 0.8 g
	かぶのそぼろ煮	かぶ 豚肉 生姜 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 みりん 酒 砂糖 片栗粉		
	ほうれん草の卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 鰹節 サラダ油 ほうれん草		
8(水)	ごぼうと豚肉の炒め煮	米 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 酒 みりん 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 鰹節 サラダ油		エネルギー 367 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 8.6 g 塩分 1.0 g
	もやしナポリタン	もやし ウインナー 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 中濃ソース チーズ 塩 こしょう コンソメ		
	キャベツとりんごのサラダ	キャベツ りんご マヨネーズ レモン汁 はちみつ		
9(木)	チキンステーキ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 じゃがいも 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ		エネルギー 419 kcal タンパク質 15.9 g 脂質 14.1 g 塩分 1.4 g
	ブロックリーとコーンのソテー	ブロックリー スイートコーン サラダ油 塩 こしょう		
	竹輪と人参の塩きんぴら	竹輪 人参 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油		
10(金)	豚肉の帯広風	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 キャベツ	小麦	エネルギー 350 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 8.47 g 塩分 0.8 g
	大根の中華炒め	大根 人参 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩		
	江戸菜とパプリカのソテー	江戸菜 赤パプリカ サラダ油 醤油 塩 こしょう		
13(月)	野菜たっぷりミートローフ	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 サラダ油 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 グリンピース エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 じゃがいも	小麦卵	エネルギー 583 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 15.7 g 塩分 1.2 g
	やみつぎピーマン	ピーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		
	りんご寒天	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご		
14(火)	鱈のラタトゥイユソース	米 鱈 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ なす ピーマン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖		エネルギー 301 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 5.3 g 塩分 0.8 g
	ブロックリーとじゃがいものペペロンチーフ風	ブロックリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子		
	もやしとわかめのおかか炒め	もやし 人参 醤油 わかめ 塩 こしょう ごま油 鰹節		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
15(水)	おからハンバーグ	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 サラダ油 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ おから 豆乳 しいたけ しめじ 醤油 みりん 砂糖 酢 片栗粉 人参	小麦卵	エネルギー 525 kcal タンパク質 18.0 g 脂質 15.8 g 塩分 1.3 g
	大根と昆布の煮物	大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		
	小松菜のじゃこ炒め	小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 塩 酒 醤油		
16(木)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん にんにく 砂糖 酒 キャベツ		エネルギー 517 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g
	小松菜と人参の和え物	小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 煮干し 鰹節 酢		
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 鰹節 煮干し		
17(金)	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	乳	エネルギー 587 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 18.9 g 塩分 1.4 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 砂糖 酒 みりん		
	ほうれん草としめじのソテー	ほうれん草 しめじ バター 醤油 こしょう		
20(月)	チキンライス/スパニッシュオムレツ	米 コンソメ 鶏肉 塩 玉ねぎ 人参 エリンギ バター サラダ油 こしょう ケチャップ 砂糖 ピーマン/卵 牛乳 塩 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン こしょう チーズ ケチャップ サラダ油	小麦卵乳	エネルギー 524 kcal タンパク質 21.3 g 脂質 20.7 g 塩分 2.1 g
	ブロックリーとしめじのソテー	ブロックリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう		
	オレンジ	オレンジ		
21(火)	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ		エネルギー 676 kcal タンパク質 18.3 g 脂質 33.6 g 塩分 1.3 g
	じゃがいものさっぱりサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう 酢		
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 みりん 砂糖		
22(水)	鶏肉のハニーマスタード焼き	米 鶏肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも	小麦卵乳	エネルギー 572 kcal タンパク質 21.8 g 脂質 18.5 g 塩分 1.0 g
	ブロックリーとウインナーのソテー	ブロックリー ウインナー サラダ油 塩 こしょう		
	ごぼうと人参の土佐煮	ごぼう 人参 鰹節 煮干し 鰹節 醤油 酒 みりん 砂糖		
24(金)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油	卵	エネルギー 654 kcal タンパク質 16.8 g 脂質 28.1 g 塩分 1.2 g
	人参しりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩		
27(月)	油淋鶏	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 小麦粉 片栗粉	小麦	エネルギー 646 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 24.8 g 塩分 1.1 g
	江戸菜の中華炒め	江戸菜 にんにく ごま油 ガラスープ こしょう		
	こんにゃくと人参の煮物	こんにゃく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		
28(火)	バーベキューポーク	米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ プロックリー		エネルギー 554 kcal タンパク質 20.3 g 脂質 17.2 g 塩分 0.6 g
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ		
	さつまいものきんぴら	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油		

※「原材料」には調味料の原材料(山椒粉、唐辛子、黒胡椒、白胡椒、ナツメグ、豆腐、グルタミン酸、エリンギ、スィートコーン、赤パプリカ、中濃ソース、砂糖、赤ワイン、コンソメ、片栗粉、じゃがいも)が記載されています。アレルギー表示は原材料欄に記載されているアレルギー成分と一致するアレルギー成分を記載しております。  
 <お弁当予約の締切時間>お弁当予約の締切時間は、毎月24日0時となります。  
 <お弁当予約のキャンセル締切時間>お弁当予約のキャンセル締切時間は、毎月24日0時となります。  
 ただし、お子様の急病等による予約取消の場合は、半当日の締切時間までお電話にてご連絡ください。