



令和8年1月30日
 社会福祉法人たつみ会
 認定こども園
 柱本保育園
 こども未来学者

旧暦上の12月8日と2月8日は「事八日」と呼ばれています。「事」とは仕事のこと。昔の日本は畑も多く、ほとんどの人の仕事は農作業でした。農作業の神業が終わる頃の12月8日を「お事納め」、農作業の準備が始まる頃の2月8日を「お事始め」とされています。この節目の日に五穀豊穡や無病息災を願って食べられていたのが「お事汁」別名「六質汁」と呼ばれ、大根・人参・ごぼう・里芋・こんにゃく・小豆の6種類の具材が入ったみそ汁です。ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、体の芯から温まる具たくさんみそ汁は寒い季節にぴったりです。

★稲作体験～白飯として食べるまで～★

昨年度の稲から種もみ（米作りの種）を採取して苗を育て、6月田植え。稲はどんどん大きくなり9月、立派な稲穂が実りました。10月鎌を使っての稲刈り。鎌を使用する子どもたちは真剣そのものでした。乾燥した稲穂から割り箸を使ってお米を取る工程を【脱穀】そして脱穀したお米から外側のもみ殻を取り除いて玄米にする工程【もみすり】と言います。すり鉢を使っての【もみすり】が難しく強すぎるとお米が碎けて、もみ殻が上手く剥がせず「全然できない・・・」と弱音を吐いていた子どもたちもコツを掴んでくると、集中してもみすりをを行い、玄米の完成です。玄米には栄養価の高いぬかや胚芽がついているので、白米に比べ吸水が悪く前日に浸水、炊きあがるのに1時間かかります。脱穀後と精米後のお米を用意し、食べ比べをしました。白飯として食べるまでには時間をかけて大切に育ててくれた農家の方たちがいること、大きく育ててくれた稲穂にもありがとうと感謝の気持ちを持って『いただきます』『ごちそうさまでした』の挨拶をすること、お米一粒一粒を大切に食べることを学びました。これからも食べ物の不思議や食べることの楽しさを感じることができる活動を行っていきます。



2月誕生会メニュー

中巻き、粕汁、いわし又は鱈、果物（みかん）

節分にいわしを食べる風習はいわしを焼く時の煙と臭いで邪気を追い払うという魔除け・厄除けの意味だけでなく、いわしを食べて体の中から邪気を追い払うという理由もあるそうです。

	<p>「ちからくん」</p> <p>筋肉や骨を作って、力持ち！ 身体を大きくしてくれる大切なグループ</p>	<p>魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品・小魚</p>
	<p>「まもるちゃん」</p> <p>病気やウイルスから身体を守るぞ！ 免疫力アップで元気に過ごそう！</p>	<p>緑黄色野菜・その他の野菜・果物・きのこ</p>
	<p>「えねるちゃん」</p> <p>みんなの活動エネルギーを作るぞ！ 走ったり、勉強したりするときにはエネルギーが必要です！</p>	<p>米・パン・めん・いも・油脂</p>

2月の給食献立表

月	◎玉子丼(玉ねぎ、卵、椎茸、人参、青葱、生姜、長いも、米、きび、緑豆、かつお昆布だし、砂糖、みりん、しょうゆ、のり) ◎果物 ◎ごま酢和え(もやし、豆腐、人参、ちりめんじゃこ、昆布、ごま、かつおだし、米酢、砂糖、しょうゆ) ◎常夜鍋風(ほうれん草、豚肉、油揚げ、人参、白葱、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	ケーキサレ・ミルク (小麦粉、卵、牛乳、玉ねぎ、プロッコリー、ウインナー)
	◎パンキンチュウ(ソーセージ、玉ねぎ、人参、南瓜、エリンギ、金時豆、マカロニ、プロッコリー、豆乳、チーズ、コンソメ、シチュールウ) ◎キャベツと卵のサラダ(キャベツ、胡瓜、卵、マヨレ、ケチャップ、米酢、レモン果汁、砂糖) ◎三管トマト ◎果物 ◎白飯	みかんケーキ・ミルク (小麦粉、おから、卵、ヨーグルト、みかん缶、マーメイド)
火	◎治部煮(鶏肉、かぶ、れんこん、人参、しめじ、車麩、生姜、青葱、砂糖、かつお昆布だし、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉) ◎白菜の甘酢和え(白菜、ハム、豆腐、わかめ、レモン、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	ねったぼ・ミルク (さつま芋、もち米、きび、きな粉)
	◎鯖のゆうあん焼(鯖、ゆず、砂糖、しょうゆ、みりん、酒) ◎厚揚げの含め煮(厚揚げ、小松菜、砂糖、しょうゆ、みりん) ◎果物 ◎白飯 ◎粕汁(豚肉、ごぼう、竹輪、舞茸、人参、青葱、白葱、かつお昆布だし、こうじみそ、酒粕)	じゃが揚げもち・ミルク (じゃが芋、上新粉、青のり)
水	◎焼魚(鮭) ◎豚肉と昆布の炒めもの(豚肉、糸昆布、生姜、人参、油揚げ、砂糖、酒、みりん、しょうゆ) ◎おかか和え(チンゲン菜、かつお節、しょうゆ、砂糖) ◎お事汁(大根、里芋、人参、こんにゃく、ごぼう、青葱、小豆、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎果物 ◎白飯	たこ焼き風ポテト・ミルク (じゃが芋、キャベツ、青葱、片栗粉、青のり)
	◎土手煮(牛肉、大根、人参、こんにゃく、生姜、里芋、絹さや、焼き豆腐、かつお昆布だし、酒、こうじみそ、みりん、酒、砂糖、しょうゆ、こめ油) ◎三色和え(ほうれん草、人参、大豆もやし、ごま、米酢、しょうゆ、砂糖) ◎白飯 ◎ゆで卵 ◎果物	雑穀おはぎ・ミルク (米、もち米、黒米、小豆、砂糖、塩)
木	◎すき焼き風煮(牛肉、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、青葱、舞茸、白菜、焼き豆腐、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、こめ油) ◎磯香和え(小松菜、菜の花、鶏ささみ、のり、砂糖、しょうゆ、昆布だし) ◎ゆで卵 ◎白飯 ◎果物	肉まん・ミルク (小麦粉、牛乳、豚ひき肉、玉ねぎ、干椎茸、高野豆腐)
	◎鶏肉のきび焼き(鶏肉、生姜、ヨーグルト、塩こうじ、ごま、しょうゆ、砂糖、みりん) ◎南瓜煮(南瓜、砂糖、みりん、しょうゆ) ◎果物 ◎白飯 ◎かぶの昆布和え(かぶ、大根、昆布、塩、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし、ゆず) ◎みそ汁(小松菜、なめこ、人参、さつま芋、かつお昆布だし、こうじみそ)	ブラウニー・ミルク (小麦粉、クルミ、卵、板チョコ、生クリーム)
金	◎煮込みハンバーグ(合ひき肉、豆腐、玉ねぎ、生姜、卵、高野豆腐、南瓜、人参、セロリ、エリンギ、大根、プロッコリー、にんにく、生姜、ピーマン、ブロッコリー、パイオン、こめ油) ◎カリフラワーサラダ(カリフラワー、じゃが芋、水菜、ごま、マヨレ、しょうゆ、米酢、砂糖) ◎白飯	和風ごまケーキ・ミルク (上新粉・卵・豆乳・おからパウダー・ごま)
	◎煮込みハンバーグ(合ひき肉、豆腐、玉ねぎ、生姜、卵、高野豆腐、南瓜、人参、セロリ、エリンギ、大根、プロッコリー、にんにく、生姜、ピーマン、ブロッコリー、パイオン、こめ油) ◎カリフラワーサラダ(カリフラワー、じゃが芋、水菜、ごま、マヨレ、しょうゆ、米酢、砂糖) ◎白飯	和風ごまケーキ・ミルク (上新粉・卵・豆乳・おからパウダー・ごま)
土	カレーうどん・いこみおにぎり・果物 / パン・ジュース・みかん	菓子

～乳児予定献立表(月齢により異なります)～

月	麩の青菜和え(麩、ほうれん草、じゃが芋) 温野菜(人参、プロッコリー) 軟飯	木	水炊き風(鶏ささみ、白菜、小松菜) スイートパンプキン(人参、南瓜) 軟飯
	トマト煮込み(鶏ささみ、キャベツ、トマト) 人参の煮物(人参、南瓜) 軟飯		麩のポテト和え(麩、じゃが芋、小松菜) 南瓜煮(人参、南瓜) 軟飯
火	高野豆腐のどろどろ煮(高野豆腐、さつま芋、白菜) 人参サラダ風(人参、南瓜) 軟飯	金	豆腐のパンプキンソース(豆腐、南瓜、プロッコリー) じゃが芋の煮つけ(人参、じゃが芋) 軟飯
	白身魚のグリーンソース(白身魚、じゃが芋、小松菜) さつま芋の甘煮(人参、さつま芋) 軟飯		麩のポテト和え(麩、じゃが芋、小松菜) 南瓜煮(人参、南瓜) 軟飯
水	白身魚のおろし煮(白身魚、大根、チンゲン菜) スティック野菜(人参、さつま芋) 軟飯	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	高野豆腐のふわふわ煮(高野豆腐、大根、ほうれん草) ふかし芋(人参、じゃが芋) 軟飯		

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

☆園での1人あたりの給与栄養量

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カルシウム	カリウム	鉄	食塩相当量	ビタミン						ミネラル			
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	n3	n6	目標	たんぱく質	脂質	炭水化物
乳児	461	18.4	12.8	68	64.8	3.2	211	450	2	1.4未満	186	0.2	0.27	18	0.3	2	13~20%	18.4%	23.9%	57.8%
給与量	480	22	12.7	69.4	63.3	6.1	364	961	2.6	1.6	189	0.28	0.57	30	0.4	2.1				
幼児	574	22.9	15.9	84.7	81.1	3.6以上	259	674	2.3	1.6m未満	225	0.22	0.36	18	0.5	2.7	18.6%	23.3%	58.1%	
給与量	541	25.1	14.0	78.6	71.5	7.1	334	1078	2.6	2	244	0.33	0.59	40	0.5	2.6				

☆エネルギー比率

☆食品群別給与量

食品群	穀類	いも類	甘味類	豆類	種実類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	藻類	魚介類	肉類	卵類	乳類	植物油類	動物性油脂
	乳児	85	20	8	12	1	35	32	19	5	1	8	25	20	35	2
給与量	77.2	22.5	9.9	16.2	0.7	35.5	40.8	17.1	6.3	0.6	9.9	19.6	13.3	24.8	1.6	1.7
幼児	125	25	10	20	1	35	45	30	6	1	10	32	22	30	2	2
給与量	99.3	29.6	10.3	20.5	0.7	44.4	51.3	27.7	7.9	0.8	12.2	24.5	21.1	23	2	1