

2026



# 食育だより

厳しい寒さが続いているが、体調を崩したりしていませんか？2月は一年で一番寒い月です。少しづつですが、日が暮れる時間が遅くなっています。3日は節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。だんだん春が近づいてくるのが待ち遠しいですね。寒い冬もあと少し！元気に冬を乗り切りましょう。



## 間食と補食

補食の目的は、幼児の内臓や消化器官はまだ未発達のため、1日3回の食事では必要なエネルギーと栄養を十分摂ることができません。それを補うため、第4の食事として補食（=間食、おやつ）が必要になります。

3回の食事で不足しがちな栄養を補うのにおすすめの食品！

### ①牛乳、乳製品

成長期に必要なカルシウムが多く含まれる  
とりやすい食品です。ヨーグルト、チーズなど



### ③果物

体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く  
含まれます。今の季節だとみかんがおすすめです。



【その他のおやつ】トウモロコシ 野菜スティック など

### お悩み解決コーナー

「お菓子ばかり食べてご飯を食べないです。」

おやつの軽食をたくさん食べると、次の食事の時間に影響が出て、食事の栄養バランスや量が崩れてしまいます。



### 対策

①決まった量（食べいい量）だけお皿に盛り付けましょう。

②「ながら食べ」ではなく、食事の時間を確保し、お子さんとのコミュニケーションを楽しみましょう。

テレビを見ながら、遊びながらなどの「ながら食べ」は、

食べ過ぎの原因となり、次の食事に響き、肥満の原因となります。

③おやつの時間は、1日に2回、食事との間隔が2～3時間空くように心がけましょう。



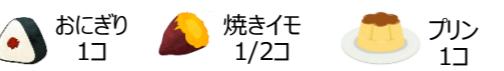
### おやつの目安量

1日に必要な総エネルギーの10～20%とされています。

2歳までは150kcal程度、

3歳以降では1日200kcal程度を目安にしましょう。

150～200kcalのおやつ（目安）



## 認定こども園 博愛の里こども園献立表（以上児用）

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

◆印は、郷土料理です。

2026年2月

月	火	水	木	金	土
日にち 2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食 麦ごはん 八宝菜 花野菜サラダ わかめスープ 牛乳 ★節分★	麦ごはん 鶏肉の塩麹焼き 大豆のひじき煮 味噌汁 牛乳 青りんごゼリー	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 もやしのナムル すまし汁 牛乳 さつま芋の鬼蒸しパン	雑穀ごはん みそ ぶりかけ（たまご） 白身魚の煮付け わかめの酢の物 糙みその根菜汁◇ せんべい	★誕生日会★ 麦ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ すまし汁、牛乳 麩のラスク わらび餅	そぼろ丼 パンサンダー <sup>★</sup> 具だくさん味噌汁 せんべい
午後 おやつ					
日にち 9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食 ごはん さばの塩焼き グリーンサラダ 味噌汁 牛乳 午後 おやつ 小松菜ときなこのケーキ	★豚丼の日★ 豚丼 ほうれん草のさっぱり和え さつま汁 牛乳 いちご豆乳かん	建国記念の日 ごはん さばの塩焼き グリーンサラダ 味噌汁 牛乳 いちご豆乳かん	★バレンタイン（2/14）★ 麦ごはん ハートのコロッケ★ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ ガトーショコラ★	家庭弁当の日 ちりめん大豆	チキンライス いんげんのごま和え 具だくさんスープ
午後 おやつ					
日にち 16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食 ごはん ぶりかけ（高鉄お米と野菜） 高野豆腐の中華風炒め煮 白菜とツナのごま香り和え 味噌汁、牛乳	★千切り大根の日★ 麦ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 にゅうめん 午後 おやつ ココアクッキー	★まごわやさしいデー★ しらす菜飯 豆腐入り玉子焼き もやしの磯和え 味噌汁、牛乳 きな粉マカロニ せんべい	ゆかりごはん 野菜醤油ラーメン 小松菜のナムル パイン缶 メロントースト 黒糖蒸しパン	せんべい	せんべい
午後 おやつ					
日にち 23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食 天皇誕生日 ごはん 白身魚のフライ ほうれん草の納豆和え けんちん汁 午後 おやつ キャロットケーキ	麦ごはん 白身魚のフライ ほうれん草の納豆和え けんちん汁 牛乳 せんべい	麦ごはんのれんこん入りキーマカレー 切干大根サラダ カクテルゼリー・ヨーグルト 菜の花のお浸し 味噌汁 牛乳 ぶどうゼリー 日田とりめし◆	麦ごはん 鶏肉のはちみつレモン風味焼き ほうれん草のスパゲッティ キヤベツサラダ わかめスープ 牛乳 せんべい	食パン 大学かぼちゃ 春雨スープ	五目チャーハン 大学かぼちゃ 春雨スープ
午後 おやつ					

### 山口・九州・沖縄の郷土料理

#### 『 日田とりめし（大分県） 』



一世帯当たりの鶏肉年間購入量が全国トップレベルの大分県で、古くから愛されている伝統的な郷土料理です。鶏肉とごぼうを炊き込んだシンプルな料理で、地域や家庭によって具材や作り方が異なります。江戸時代末期、獵師がお客様をもてなすためにキジやハトなどの鶏肉で作ったのが始まりと言われています。