

# 令和7年2月号 食育フードシステム東北



Happy VALENTINE



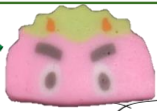
## 2月14日のメニュー

- せとふうみごはん ○ハートのコロッケ ○マカロニソテー
- わかめしょうが和え ○チーズ ○フルーツ

今年のバレンタインはハートのコロッケです。  
いつもと違う形のコロッケを楽しみにしてください♪



## 2月2日は節分



### 節分ってなあに？

今年は西南西



「みんなが健康で幸せに過ごせますように」  
という意味を込めて悪いものを追い出す日。  
「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまきます。



### どうして豆をまくの？



悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を  
呼び込むために豆をまきます。  
大豆には、たくさんの栄養が含まれています。



## 地産地消メニュー!

2月7日 サーモンタルタルフライ  
三陸産のサケを使用した塩釜産のフライです。



## 色んなものを食べよう

離乳食を経て、いろいろな食材が食べられるようになった幼児期のこどもたち。  
やっと、パパやママと同じ食卓を囲めます。好き嫌いはあるけど、栄養バランスよく  
食べさせたいというお母さんも多いと思いますが、その献立についてご紹介します。

<主食>ごはん、パン、麺などの炭水化物  
身体を動かすエネルギー源になります。



<主菜>肉、魚、卵、豆腐などのたんぱく質  
身体をつくるもととなります。

<副菜・汁物>  
野菜・豆・海藻・きのこなどのビタミンやミネラル  
身体の調子を整えます。

主食に一汁二菜(主菜・副菜・汁物)プラスαの5品を基本として  
それぞれに合う食材を選べばバランスは良くなります。

こどもの味覚は成長するにつれて変化していきますので  
多少の好き嫌いがあっても問題はありません。



### 【2月の食材予定産地】

- 《野菜》キャベツ(愛知) もやし(福島) ブロッコリー(香川)
- 《野菜》白菜(茨城) きゅうり(高知) ごぼう(青森) ピーマン(高知)
- 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
- 《米》ひとめぼれ(山形)



カメラをかざすと弊社  
公式 Instagram が出ます。  
フォローよろしくお願いします!!

食育フードシステム東北株式会社 **SFS しょくいく**  
フードシステム東北  
〒989-3125  
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28  
TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667  
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com