

# 給食だより 2月



今月の給食目標 「たくさん食べて元気に過ごそう」

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが続いています。この季節は感染症や風邪が流行しやすい乾燥した日が多いです。

しっかり食事をとり、たっぷり睡眠もとり、丈夫な身体を維持できるようにしましょう。

## ☆節分☆

2月3日(日)は節分です。保育園では、1日(金)に節分の給食として、乳児(0.1.2歳)は三色ご飯、幼児(3.4.5歳)は手巻きご飯を食べました。おやつは“おにまんじゅう”です。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことを言うようになりました。節分に豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができると言われています。

豆まきや、柗の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかかし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



## ☆和食にかかせない大豆製品☆

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて、加工するとさらに栄養価やうまみが増します。

発酵させると味噌や醤油、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどで固ませたものは豆腐になります。

大豆は和食でおなじみの様々な食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょ。



## ☆今月の郷土料理☆

今月は北海道の郷土料理「南瓜だんご」です。

かつて、米作りができない寒冷地で北海道の開拓民の米などの代用食として作られたことが始まりです。代用食とはいえ、かぼちゃは栄養満点なので厳しい冬を乗り越えるためにはぴったりの食品ということで親しまれてきました。

甘辛の醤油だれをかけて食べる風習もあるようですが、保育園では、南瓜・小麦粉・バター・スキムミルク・砂糖を使って、子どもたちが食べやすい味付け、食感にしました。4日、18日のおやつに出ます。お楽しみに！



## ☆今月の新メニュー☆

- ・中華風甘酢サラダ
- ・南瓜だんご(北海道郷土料理)

## ☆食育☆

1月30日(水)にさくら組でお料理体験がありました。「シュークリーム」を作り、おやつで食べました。調理室で焼いたシュー生地に生クリームをつけました。

子どもたちが一人1本ペットボトルを持ち、その中に生クリームと砂糖を入れ一生懸命振ってホイップクリームを作りました。途中冷やしながら1時間くらい振り続け、なんとか完成しました。子ども達もとても喜んで食べていました。とても美味しかったです。



ペットボトルを冷やしているところ



一生懸命振りました！



できあがり！！

## ☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・チンゲン菜・キャベツ・ごぼう・小松菜・大根・菜の花・白菜・ブロッコリー・ほうれん草
- 魚・・・さわら・たら・ぶり・たい・ひらめ
- 果物・・・いよかん・みかん・はっさく

