

2月給食だより

2023年2月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

1	セロリ ごはん 味噌汁 (豆腐・大根) 鶏肉チーズ焼き 白菜とチンゲン菜のお浸し もやしのり和え 野菜ホットケーキ	2	ごぼう フランスパン じゃが芋ポターージュ ハンバーグ 人参グラッセ ほうれん草ごま酢和え	3	人参 ごはん 味噌汁 (キャベツ・わかめ) 大豆かき揚げ 切干大根とツナのサラダ ブロッコリー醤油和え	4	酢昆布 北海味噌ラーメン 小松菜中華和え ミニトマト ラスク				
6	カリフラワー ごはん 味噌汁 (なめこ・長ねぎ) 鮭マヨネーズ焼き キャベツと胡瓜の甘酢和え ごぼうと人参のしぐれ煮	7	するめ ごはん 味噌汁 (水菜・ふのり) 醤油おでん ほうれん草しらす和え ミニトマト	8	れんこん ごはん 豆乳味噌汁 (油揚げ・人参) チキンカツ ブロッコリーナムル かぶマリネ	9	煮昆布 ジャムサンド ポークスープ たら香味焼き 人参の豚そぼろ煮 チンゲン菜お浸し	10	大根 ごはん 味噌汁 (芋・長ねぎ) 豆腐ツナ焼き ほうれん草しめじ和え もやしとピーマンのソテー	11	建国記念日
13	かぶ ごはん 味噌汁 (白菜・しめじ) 豚肉ごま揚げ 大根とコーンのソテー 小松菜納豆和え ツナスパゲティ	14	ブロッコリー 麦ごはん 味噌汁 (小松菜・油揚げ) ほっけ磯辺焼き キャベツのり和え ごぼうのカレー炒め	15	セロリ ごはん 味噌汁 (豆腐・大根) 鶏肉チーズ焼き 白菜とチンゲン菜のお浸し もやしのり和え	16	ごぼう フランスパン じゃが芋ポターージュ ハンバーグ 人参グラッセ ほうれん草ごま酢和え	17	人参 ごはん 味噌汁 (キャベツ・わかめ) 大豆かき揚げ 切干大根とツナのサラダ ブロッコリー醤油和え	18	酢昆布 北海味噌ラーメン 小松菜中華和え ミニトマト ラスク
20	カリフラワー ごはん 味噌汁 (なめこ・長ねぎ) 鮭マヨネーズ焼き キャベツと胡瓜の甘酢和え ごぼうと人参のしぐれ煮	21	するめ ごはん 味噌汁 (水菜・ふのり) 醤油おでん ほうれん草しらす和え ミニトマト	22	れんこん ごはん 豆乳味噌汁 (油揚げ・人参) チキンカツ ブロッコリーナムル かぶマリネ	23	天皇誕生日 三色丼 すまし汁 (はんぺん・わかめ) 豆腐ナゲット チンゲン菜とささみの中華和え れんこんきんぴら	24	大根 ごはん 味噌汁 (キャベツ・わかめ) 大豆かき揚げ 切干大根とツナのサラダ ブロッコリー醤油和え	25	煮干し かしわうどん さつま芋含め煮 枝豆
27	かぶ ごはん 味噌汁 (白菜・しめじ) 豚肉ごま揚げ 大根とコーンのソテー 小松菜納豆和え ツナスパゲティ	28	ブロッコリー 麦ごはん 味噌汁 (小松菜・油揚げ) ほっけ磯辺焼き キャベツのり和え ごぼうのカレー炒め					手作りジャムパン			

生地がかたそうであれば、水を加えてください。その際、生地が緩くなりすぎないように気をつけてください。
水分が多いとカラッと揚がりません。
水の代わりに、酒や炭酸水を使うとより一層カラッと揚がります。

行事にまつわる食と由来

パート2

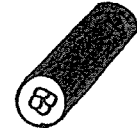
前回に引き続き今回は「節分」について紹介します。

<2月3日:節分>

福豆…節分で豆まきを行いますが、古来より穀物には「邪気を払う力がある」とわれており、中でも豆は「魔の目」や「魔を滅する」という語呂あわせで鬼に豆をぶつけることで邪気払い、無病息災を願うようになったそうです。
豆まきに使った豆は「福豆」とも呼ばれ、豆まきの後で「食べることで体に福を取り込み、一年を健康に過ごせると」いられています。



恵方巻…起源は諸説ありますが、江戸～明治にかけて大阪の商人が商売繁盛を願って食べたことが始まりという説がよく知られているそうです。関西の一部で続いていた習慣が平成10年(1998年)から全国的に広がったそうです。その年の吉方(今年は南南東)に向き恵方巻きを無言でお願いごとをしながら食べると縁起がよいとされています。



大豆のお話し

大豆は肉類に匹敵するほど「タンパク質を多く含み「畑の肉」と呼ばれています。脂質が少なく、食物繊維が豊富です。またガンや動脈硬化を予防する「サポニン」や骨粗しょう症の予防に効果のある「イソフラボン」などが含まれています。
大豆から正油や豆腐・納豆・味噌・きな粉・おからなど加工品が作られています。

大豆加工品を使ったレシピ

豆乳味噌汁 (子ども4人分)
 <材料>油揚げ 小1枚、人参 1/2本、味噌 大さじ1、無糖豆乳 1/2カップ、だし汁 2カップ
 <作り方>
 ①油揚げ・人参は短冊切りにしだし汁で煮る
 ②煮えてきたら味噌・豆乳を入れ温めたら出来上がり。
 ※沸騰すると豆乳が分離するので気を付けて!!

★ 保育園のかんたんレシピ ～大豆かき揚げ～ ★

材料(4人分)
 大豆水煮 60g 小麦粉 大さじ2
 冷凍むきえび 40g かたくり粉 小さじ1
 玉ねぎ 1/4個 卵 16g
 人参 1/10個 砂糖 小さじ1/5
 ホールコーン 20g 塩 小さじ1/5
 揚げ油 適量

作り方
 ①玉ねぎは太めスライス、人参は太め千切りにする。
 ②ボールに具材と小麦粉、かたくり粉、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせ、溶き卵を加えて混ぜる。
 ③フライパンに油を入れ加熱し、②を入れてあげる。
 ④きつね色になったら油から取り出し、油をきって出来上がり。