

2月給食だより

2024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～

- ※ く >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。

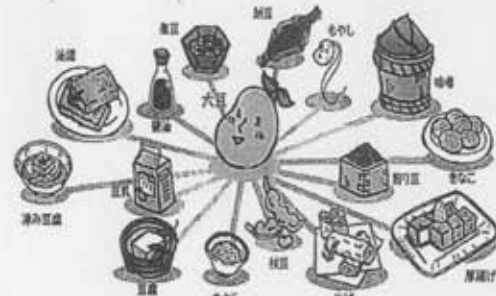
月 火 水 木 金 土

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ごぼう フランスパン クラムチャウダー ハンバーグ さつま芋グラッセ チンゲン菜ごま和え 野菜たっぷりお好み焼き	人参 ごはん 味噌汁 (豆腐・切干大根) かれいフライ ブロッコリー生姜和え かぶそぼろ煮 恵方巻き	煮干し ミートソースパゲティ じゃが芋ミルク煮 枝豆 ラスク	ごぼう ごはん 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 鮭ムニエル 小松菜ごま和え 切干大根サラダ ふかし芋 おからドーナツ	セロリ ジャムサンド ワントンスープ 豚肉味噌焼き ブロッコリー中華和え ごぼうサラダ 焼きおにぎり	大根 ごはん 味噌汁 (芋・わかめ) 豆腐ツナ焼き 二色浸し 人参甘煮 かぶ ごはん 味噌汁 (白菜・人参) 豚肉香味焼き 小松菜ひじき和え 生揚げ甘酢炒め 大豆のケーキ	酢昆布 妻ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 鮭ムニエル 小松菜ごま和え 切干大根サラダ ふかし芋 おからドーナツ	ごぼう フランスパン クラムチャウダー ハンバーグ さつま芋グラッセ チンゲン菜ごま和え お好み焼き	れんこん ごはん 味噌汁 (水菜・麩) 納豆かき揚げ ほうれん草ツナ和え 大根豚肉煮 人参ホットケーキ	するめ 醤油ラーメン キャベツわかめ和え 南瓜甘煮 ミルクスコーン
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
振替休日	かぶ ごはん 味噌汁 (白菜・人参) 豚肉香味焼き 小松菜ひじき和え 生揚げ甘酢炒め 大豆のケーキ	カリフラワー 妻ごはん 豆乳味噌汁 (なめこ・長ねぎ) カミナリ豆腐 大根コーン れんこんきんぴら ふかし芋 おからドーナツ	ごぼう フランスパン クラムチャウダー ハンバーグ さつま芋グラッセ チンゲン菜ごま和え お好み焼き	人参 中華おこわ すまし汁 (そうめん・ほうれん草) 鶏のから揚げねぎソースかけ 春雨サラダ ブロッコリー生姜和え デコレーションケーキ	天竺誕生会	するめ 醤油ラーメン キャベツわかめ和え 南瓜甘煮 ミルクスコーン	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
セロリ ジャムサンド ワントンスープ 豚肉味噌焼き ブロッコリー中華和え ごぼうサラダ 焼きおにぎり	ごぼう フランスパン クリームシチュー たらフライ かぶツナサラダ ほうれん草ソテー 二色団子	するめ 醤油ラーメン キャベツわかめ和え 南瓜甘煮 ミルクスコーン	26	27	28	29	30	31	
胡瓜 ごはん 味噌汁 (卵・チンゲン菜) ぶり照り焼き 人参炒め煮 ブロッコリー生姜和え ナポリタン	かぶ ごはん 味噌汁 (白菜・人参) 豚肉香味焼き 小松菜ひじき和え 生揚げ甘酢炒め 大豆のケーキ	カリフラワー 妻ごはん 豆乳味噌汁 (なめこ・長ねぎ) カミナリ豆腐 大根コーン れんこんきんぴら ふかし芋 おからドーナツ	ごぼう フランスパン クリームシチュー たらフライ かぶツナサラダ ほうれん草ソテー 二色団子	26	27	28	29	30	31

大豆のおはなし



「畑の肉」とも呼ばれる大豆。肉に匹敵する良質なタンパク質を含んでいます。そのまま食べられるほか、加工されて様々な食品に变身します。右記の表に記されたものは、私たちの食卓に欠かせない食品や調味料が大豆からできています。購入する際、おろさんと一緒に原材料を見てみるといいですよ。ちなみに、大豆生産量1位は北海道です。



2月3日は節分です。節分とは「季節を分ける」という意味で、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことを表します。旧暦では立春から新年を迎えるため、その前日に豆まきを行い、年の厄を落とす風習が始まったそうです。また節分の時に食べる恵方巻きには「福を巻き込む」という願いが込められており、その年の吉方を向いて食べる風習が始まったそうです。今年の吉方は・・・東北東です。

「給食さんともちたち～日帰りのひとまから～」
12月の食育活動で、いつも食べている「うるち米」と「もち米」について多もたちと11月に楽しくお話ししました。望朝、お米の恵いそ承る表を、お父さんに一生けん命お話ししていたおまのりくん。
①「Sちゃん、どっちがいつも食べてるお米だった？」
②「(もち米の方を指差し、自信満々に)こっち!!」
③「残念、それはもち米だよ、今週土曜日、もちつき会で食べられるねー。」
④「もち米食べたー!!」
目を輝かせもち米?もちつき会?を楽しみにするおまのりくんの笑顔がかわいらしかったです。

☆ 保育園のかんたんレシピ ～カミナリ豆腐～ ☆

- 〈材料 家族4人分〉
木綿豆腐 1丁
豚ひき肉 40g
つきこんにやく 1/3袋
玉ねぎ 1/3玉
人参 1/3本
たけのこ水煮 60g
干椎茸 2枚
- 〈作り方〉
①豆腐は水気を切り大きめ角切り。つきこんにやくは適当な長さに切る。玉ねぎ・人参・たけのこ・戻した干椎茸は1cmくらいの角切りに切る。
②熱したフライパンに油とすりおろした生姜を入れ、豚ひき肉・つきこんにやく・玉ねぎ・人参・たけのこ・干椎茸を加えて炒める。
③②に火が通ってきたら豆腐・醤油・砂糖を加えて炒める。
④最後に水溶き片栗粉・ごま油を加えて混ぜたら出来上がり。
- 生姜 2.5g
サラダ油 小さじ1
醤油 小さじ2
砂糖 小さじ1/2
かたくり粉 小さじ1
水 適量
ごま油 小さじ1/2