



給食だより 2月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

暦の上では「春」ですが、1年で1番寒いのが2月。健康に過ごせるように、外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、風邪にも負けないように元気に過ごしましょう。

節分・・・冬→春

節分とは、「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は1年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。

豆まき

「鬼は外」、「福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本独自の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康に暮らせるようにという縁起によるものです。



恵方巻

「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方に向かって丸かじりするのが習わしとされています。



食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意してください！
食べている時は、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。

大豆が「畑の肉」と呼ばれている理由は、肉や魚に匹敵するほど多くのタンパク質が含まれているからです。またそれ以外にも不足しがちな食物繊維、鉄、カルシウムが含まれています。

大豆からつくられる食べ物！！



≪2月の郷土料理(青森県)≫

グラタンフライ



(由来)

八戸の地元高校生から人気を集めているソルフード。八戸市内の高校生をはじめ、コンビニエンスストア、スーパー等でも手に入るご当地グルメである。玉葱、鶏肉が入ったマカロニグラタンを、春巻き皮で包み、パン粉をつけて揚げたものです。

< 材料 > (5個分)

・鶏肉 100g ・玉葱 50g ・マカロニ 30g 衣
・薄力粉 30g ・牛乳 200ml ・コンソメ 小さじ1 (A)卵 1個 (A)薄力粉 40g
・バター 30g ・春巻き皮 5枚 ・水溶き薄力粉 大さじ1 (A)水 20ml パン粉 50g

< 作り方 >

- ① 鶏肉は2cm角に切り、玉葱は薄切りにします。
- ② 鍋にお湯を沸かし、マカロニをパッケージの表記の通り茹で、茹であがったら、ザルに上げます。
- ③ フライパンにバターを溶かし、玉葱を炒め、しんなりしてきたら、鶏肉を加え炒めます。鶏肉の色が変わったら、薄力粉を加えさらに炒めます。
- ④ 粉気が無くなったら、牛乳を少量づつ加え、全体に滑らかになったらコンソメを加えます。とろみがついたら、③を加え混ぜ合わせ、バットに広げます。
- ⑤ ボウルに(A)を混ぜ合わせます。
- ⑥ 春巻き皮に1/5量の④をのせ包み、水溶き薄力粉を塗ってとじます。⑤にくぐらせ、パン粉をしっかりとつけます。
- ⑦ 油を170度に熱し、⑥を入れ、全体がきつね色になったら油を切り出来上がりです！！

今月の食育(3～5歳児)は4日(火)から7日(金)の予定です。

1月の食育より

～日本の伝統的な食べ物について～

- ・日本には、昔から決まった季節に決まった料理を食べる行事食があります。
- ・行事食は自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めています。

1年間の行事食の絵を見せながら振り返っていきました。「お月見のご飯食べたね。」「クリスマスランチおいしかった。」おせちは「おうちで食べた！」とたくさん声が返ってきました。子ども達の心にも、しっかりと残っているようなので、これからも季節や行事に合わせて、美味しい給食を作っていきたいと思います。2月は節分があります。5歳児はクッキングもするので、行事食の意味を伝えながら楽しんで作れたらと思います。

1月は七草粥、みそだれ餃子、豆乳ケーキが人気でした。

