

給食だより



2023年2月



2月4日は「立春」です。歴の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。朝からしっかりと食事をとり、体の中から温まりましょう。

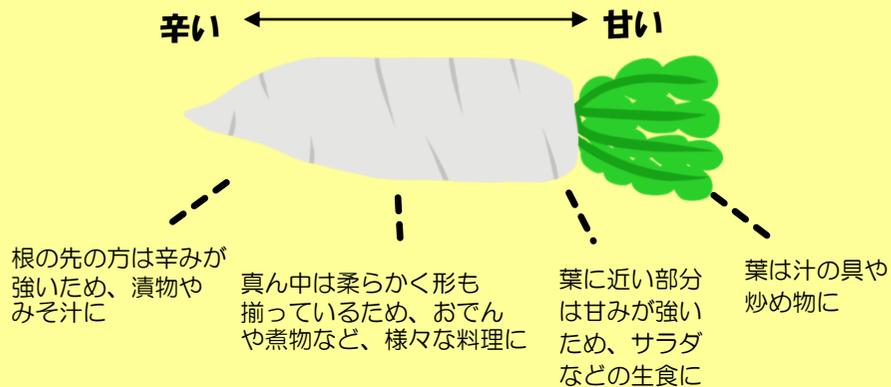
冬野菜をたっぷり食べよう！！

～ 冬の代表的な野菜「大根について」 ～

数多くの種類がある大根の中でも、一般的に知られているのは辛みが少なくてやや小ぶりの青首大根です。1年中出回っていますが、今の時期のものは特に甘みが強く、美味しいです。

◆部位ごとのおすすめ料理◆

大根は部位によって甘みや辛みが違うため、それぞれ使い分けましょう。



大根を丸ごと食べて、寒い冬を乗り切りましょう！

さんいく保育園有明

重田奈々子

2月3日は節分です！！



「節分」はもともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきして鬼（邪気）をはらう行事などが行われます。

◆節分にまつわる食べ物◆

★大豆★

炒り大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、数え年の年の数だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



★イワシ★

ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺して、戸口に飾って魔よけにします。節分にイワシを食べる地域もあります。



★恵方巻き★

巻きずしを切らずに、その年の恵方（2023年は南南東）を向いて無言のままかぶりついて食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされています。



給食では福豆とじゃこのご飯、いわしの蒲焼、おやつでは恵方巻きを提供します！



★食育紹介★

<はと 炊飯・ご飯のお供作り>

鍋でご飯を炊き、ご飯に合うおかずを2品作りました！炊き立てのご飯は自分たちで絵付けしたMy茶碗に盛り付け、いただきました！

<2月の食育>

- ★2月2日 幼児 ドール食育キャラバン
- ★2月6日 ろば バレンタインクッキー作り

★2月の献立★

<行事食>

- ★2月3日 節分献立
- ★2月14日 バレンタイン献立
おやつにココアドーナツを提供します

<新メニュー>

- ★2月1日 おやつ チーズナン
- ★2月2日 豚肉のプルコギ
- ★2月16日 焼きそばパン
誕生会献立の新メニューです！