



食育だより



榎島ひいらぎこども園給食室 2月発行

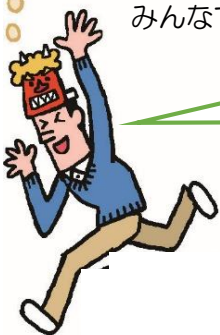
節分を過ぎると暦の上では『春』となりますが、春の陽気を感じられるようになるのはまだ少し先です。まだまだ寒さと乾燥が気になる季節が続くので、風邪やウイルス感染などで体調を崩さないように気をつけていきましょう。手洗いやうがい、マスクでの予防だけでなく、バランスのよい食事で免疫力をアップし、感染症に負けないように過ごしましょう。

節分

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行われています。「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきを楽しみながら無病息災を願いましょう。

また、関西ではイワシや恵方巻きを食べる習慣があります。給食では、節分メニューとして「いわしのかば焼き丼」や、おやつに「黒糖きな粉豆」を提供する予定です。

みんなで元気に節分を楽しみましょう♪



今年の恵方は、**南南東**です！

豆まきに使用する大豆は、乳幼児がのどに詰まらせる事故の報告があります。食べるのはもう少し大きくなってからにしましょう。



「畑のお肉」大豆のおはなし

豆腐



大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！



油揚げ



味噌



きな粉



納豆



13日は

発表会がんばれメニュー

です！

みんなが大好きなグラタンを提供する予定です！
にこにこ笑顔のまま発表会本番を楽しんでほしいなと思います♪



牛丼

◎材料（大人2人、子供2人分）

- ・牛肉（細切れ）・・・200g
- ・油揚げ・・・50g
- ・たまねぎ・・・100g
- ・ごぼう・・・40g
- ・葉ねぎ・・・15g
- ☆酒・・・大さじ1
- ☆しょうゆ・・・大さじ2
- ☆三温糖・・・大さじ1
- ☆本みりん・・・大さじ1
- ・出汁・・・200mL
- ・白ごま・・・適量
- ・ごはん・・・適量

◎作り方

- ①たまねぎは1cm角に切る。ごぼうは、短めのさがきにする。葉ねぎは、斜めに小口切りにする。油揚げは、細めの短冊切りにする。
- ②出汁に☆の調味料を入れ、火にかける。ごぼう、たまねぎ、油揚げを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③牛肉を入れ、色が変わるまで火を通す。
- ④味を調べて、葉ねぎ、白ごまを入れて、火を止める。
- ⑤ご飯の上のにのせて、完成☆

園で提供している牛丼は、油揚げやごぼうが入っていて、タンパク質と食物繊維が多く摂れるようにしています。卵でとじて美味しいですよ☆

今月の旬の食材

大根、キャベツ、水菜、
カリフラワー、ブロッコリー、ごぼう、
こまつな、しゅんぎく、ほうれん草、
ねぎ、セロリ、白菜、なばな、
れんこん、みかん、デコポン、たら、いわし