



# 給食・食育だより



令和4年度2月号 鹿児島みなみ保育園

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 水	牛乳 きな粉もちせんべい	タンドリーチキン ほうれん草スープ コールスローサラダ	牛乳 あんぱんまんせんべい りんご
2 木	牛乳 星たべよ	麻婆豆腐 スーミータン	お茶 ☆おにぎり (おかか)
3 金	牛乳 ビスコ	誕生会 恵方巻 魚の照り焼き 青菜の和え物 呉汁 ミニゼリー	牛乳 ☆ケーキ
4 土	牛乳 ぱりんこ	中華丼 キャベツとツナのサラダ	牛乳 ソフトサラダ ミニドーナツ
5 日	お 休 み		
6 月	牛乳 たべっ子どうぶつ	肉じゃが みそ汁 ブロッコリーのごまあえ	牛乳 ☆麩ラスク
7 火	牛乳 プチうす焼きせんべい	白身魚のマヨ焼き コンソメスープ フレンチサラダ	牛乳 ☆ふかし芋
8 水	牛乳 あんぱんまんせんべい	炒り鶏 ♡船場汁	牛乳 バナナ 雪の宿
9 木	牛乳 白い風船	魚のかば焼き風 すまし汁 大コーンサラダ	牛乳 ☆ツナマヨサンド
10 金	牛乳 バジたべる	♡しょうゆラーメン 餃子	牛乳 ☆フライ風ポテト (青のり)
11 土	建 国 記 念 日		
12 日	お 休 み		
13 月	牛乳 ハーベスト	鮭のパン粉焼き すまし汁 小松菜フレンチ	牛乳 ☆スイートポテト
14 火	牛乳 ミニサラダ	♡からあげ みそ汁 さつま芋のサラダ	牛乳 ☆ココアクッキー

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです(^-^) ♡はリクエストメニューです

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
15 水	牛乳 きな粉もちせんべい	すき焼き風 すまし汁	牛乳 ☆じゃこトースト
16 木	牛乳 星たべよ	幽庵焼 豚汁 きゅうりともやしの酢の物	牛乳 チーズ ぼたぼた焼き
17 金	牛乳 ビスコ	ツナ入りオムレツ ミネストローネ マカロニサラダ	お茶 ヨーグルト チョイス
18 土	牛乳 ぱりんこ	パン2種 野菜ジュース	牛乳 今川焼
19 日	お 休 み		
20 月	牛乳 たべっ子どうぶつ	♡グラタン ポトフ風スープ	お茶 ☆おにぎり (おこわ風)
21 火	牛乳 プチうす焼きせんべい	ちくわの磯部揚げ みそ汁 春雨の中華風サラダ	牛乳 ☆ぼうしパン
22 水	牛乳 あんぱんまんせんべい	肉うどん かみかみサラダ	牛乳 プリン まがりせんべい
23 木	天 皇 誕 生 日		
24 金	牛乳 白い風船	鮭の味噌焼き すまし汁 もやしと人参のナムル	牛乳 ☆大豆といりこの揚げ煮
25 土	牛乳 バジたべる	ビーフシチュー 彩サラダ	牛乳 ソフトサラダ ミニロールケーキ
26 日	お 休 み		
27 月	牛乳 ハーベスト	♡鮭とポテトのカレー揚げ すまし汁 ほうれん草のお浸し	牛乳 ☆カルピスゼリー
28 火	牛乳 ミニサラダ	チャンプルー みそ汁 さつま芋の甘煮	牛乳 ☆バナナマフィン



## ★2月3日は節分の日です★

豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払って、福を呼びこ込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=大豆です。生でまくと芽が出て縁起が悪いので、必ず煎った豆を使います。



### ～節分にまつわる食べるもの～

- 大豆……………邪気を払う霊力があるとされる。また、魔滅(まめ)と魔よけの意味をもつ。
- 恵方巻き……………恵方を向いて、切らずに願い事をしながら無言で食べる。
- いわし……………臭いで邪気を払う。



暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪などで体調を崩しやすい時期ですので、食事の前にはしっかり手洗いうがいを行いましょう。



### 【大豆の栄養】

大豆は「畑の肉」と言われ、豊富なたんぱく質を含みます。体を温める・糖を燃焼する・脳の活性化・便秘予防・骨粗しょう症予防などたくさん働きがあります。



### 呉 汁

～大豆を使ったレシピ紹介～

<材料> 子ども1人分

- ゆで大豆……………8g
- かぼちゃ……………20g
- にんじん……………5g
- 大根……………5g
- 小松菜……………3g
- 油揚げ……………2g
- みそ……………小さじ1
- だし汁……………110ml

<作り方>

- ゆで大豆をミキサーで細かく刻む
  - 野菜は8mm角に切り、油揚げはお湯をかけて油抜きする。
  - 野菜をだしで煮る。
  - 大豆を加えてみそで味を整える。
- ※大豆を細かく刻むことで大豆が食べやすくなります。