



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 (3回食)	昼食(2回食)	昼食(3回食)	午後のおやつ (3回食)
1	水	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 ほうれん草スープ 鶏と野菜の洋風煮	野菜せんべい
2	木	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 野菜スープ 麻婆豆腐	☆青のり軟飯
3	金	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 魚と野菜のうま煮	小魚せんべい
4	土	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	鶏丼 キャベツの中華スープ	ひじきせんべい
5	日	お休み			
6	月	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 肉じゃが	ハイハイ
7	火	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 コンソメスープ 白身魚と野菜のとりみあん	☆さつま芋の甘煮
8	水	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 里芋のそぼろ煮	バナナ
9	木	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 魚と野菜のうま煮	☆豆乳トースト
10	金	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 かぼちゃの煮物 野菜うどん	ひじきせんべい
11	土	建国記念日			
12	日	お休み			
13	月	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 白身魚と小松菜の煮物	☆お芋クリーム
14	火	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 鶏とさつま芋の煮物	小魚せんべい

☆は手作りおやつです(^-^)

		午前のおやつ (3回食)	昼食(2回食)	昼食(3回食)	午後のおやつ (3回食)
15	水	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 鶏と豆腐のすき煮	☆パンがゆ
16	木	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜の煮物	ひじきせんべい
17	金	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 コンソメスープ 鶏と野菜のうま煮	小魚せんべい
18	土	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	さつま芋入りパン粥 野菜ジュース	野菜せんべい
19	日	お休み			
20	月	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 ポトフ風 かぼちゃのそぼろ煮	☆わかめ軟飯
21	火	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のとりみあん	☆豆乳トースト
22	水	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 さつまいもの煮物 肉うどん	ひじきせんべい
23	木	天皇誕生日			
24	金	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 白身魚の味噌煮	小魚せんべい
25	土	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	鶏丼 野菜スープ	野菜せんべい
26	日	お休み			
27	月	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 魚とじゃがいもの煮物	ハイハイ
28	火	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 そぼろ豆腐	バナナ



★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。地域により殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。



～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。

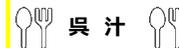
いわし……………臭いで邪気を払う。

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のはたらきがあります。



呉汁

～大豆を使ったレシピ紹介～

<材料> 子ども1人分

<作り方>

- 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

- 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。
 - 野菜をだして煮る。
 - 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。