



給食・食育だより



令和6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 土 | 牛乳 星たべよ | ♡豆まめタコライス コンソメスープ | お茶 ミニバウム ミニサラダ |
| 2 日 | お 休 み | | |
| 3 月 | 牛乳 たべっ子どうぶつ | ♡誕生日♡ こぎつねご飯 魚の利休焼き すまし汁 ブロッコリーとツナのサラダ 節分ポーロ | 牛乳 ★ケーキ |
| 4 火 | 牛乳 プチうす焼きせんべい | 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 ★※ふくれ菓子 |
| 5 水 | 牛乳 ぱりんこ | 豆乳ちゃんぽん ぎょうざ | 牛乳 ★お麩ラスク |
| 6 木 | 牛乳 ビスコ | ※さつまあげ すまし汁 小松菜ともやしの三杯酢あえ | 牛乳 ★じゃこトースト |
| 7 金 | 牛乳 バジタべる | 肉じゃが みそ汁 ほうれん草のお浸し | ★おにぎり (ひじき) |
| 8 土 | 牛乳 ミニサラダ | クリームシチュー フレンチサラダ | 牛乳 ミニドーナツ ぱりんこ |
| 9 日 | お 休 み | | |
| 10 月 | 牛乳 あんぱんまんせんべい | 魚のかば焼き風 すまし汁 ブロッコリーのごま和え | 牛乳 ★マカロニきなこ |
| 11 火 | 建 国 記 念 日 | | |
| 12 水 | 牛乳 リッツ | ポークチャップ マカロニサラダ コンソメジュリエンス | 牛乳 ★ミニ肉まん |
| 13 木 | 牛乳 きな粉もちせんべい | ♡ぶり大根 みそ汁 | 牛乳 ★ツナマヨサンド |
| 14 金 | 牛乳 星たべよ | ツナ入りオムレツ 野菜スープ ひじきサラダ | 牛乳 ★ココアマフィン |

◎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 ※は郷土料理です

| | 午前のおやつ | 昼 食 | 午後のおやつ |
|------|------------------|-------------------------------|-------------------|
| 15 土 | 牛乳 白い風船 | 保護者会 パン2種 野菜ジュース | お茶 ※げたんは |
| 16 日 | お 休 み | | |
| 17 月 | 牛乳 たべっ子どうぶつ | 魚のマヨネーズ焼き わかめスープ 春雨の中華風サラダ | 牛乳 ★小松菜ケーキ |
| 18 火 | 牛乳 ビスコ | 豚の生姜焼き きのこのすまし汁 ごまマヨサラダ | 牛乳 ★きなこトースト |
| 19 水 | 牛乳 プチうす焼きせんべい | 豆腐の炒り煮カレー風味 みそ汁 | 牛乳 バナナ サラダせん |
| 20 木 | 牛乳 ぱりんこ | ハヤシライス ブロッコリーのごまサラダ | お茶 ★フルーツヨーグルト |
| 21 金 | 牛乳 バジタべる | ちくわの磯辺揚げ すまし汁 小松菜ともやしのナムル | 牛乳 ゼリー リッツ |
| 22 土 | 牛乳 星たべよ | 愛情弁当 | 牛乳 シュークリーム |
| 23 日 | 天 皇 誕 生 日 | | |
| 24 月 | お 休 み | | |
| 25 火 | 牛乳 ミニサラダ | 鮭の塩焼き すまし汁 ひじきの炒め煮 | お茶 ★おにぎり (ごま塩) |
| 26 水 | 牛乳 あんぱんまんせんべい | 豆腐ハンバーグ みそ汁 彩りサラダ | 牛乳 ★にんじんクラッカー |
| 27 木 | 牛乳 リッツ | ♡ミートスパゲティ ♡ポトフ風スープ | 牛乳 ★大学芋 |
| 28 金 | 牛乳 きな粉もちせんべい | 鶏の変わり焼き 沢煮椀 切干大根の酢の物 | 牛乳 ★ポパイ蒸しパン |

鹿児島島の郷土料理 ⑨ふくれ菓子 ⑩げたんは

鹿児島では古くから黒糖の製造が盛んでした。「ふくれ菓子」は江戸時代初期に中国から作り方が伝播し、奄美大島で製造されるようになったのが始まりと言われています。重曹（重炭酸ソーダ）で生地がふくらむため、その名前がつけました。「げたんはが」生まれたのも江戸時代といわれています。横川町（霧島市）が、げたんは発祥の地です。かつて横川は、米の集荷場、そして金山のある町としてにぎわっており、横川で働く人々のお茶うけとして作られていました。泥のついた下駄の歯を連想させることからついた名前だといわれています。

★★ふくれ菓子★★

- 薄力粉……………300g
- 粉黒糖……………250g
- 水……………250cc
- 酢……………大さじ2
- 重曹……………小さじ2

1. 黒糖に水と酢を加えて、黒糖をよく溶かす。
2. 薄力粉と重曹をふるい、その中に1を加えてよく混ぜる。
3. 型にクッキングシートを敷いて、生地を流し入れ、蒸し器で30分蒸す。



★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。



～節分にあつまる食べるもの～

- 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……………鬼はいわしの臭いが嫌いだとされており、鬼を臭いで追い払う。

