

給食だよい

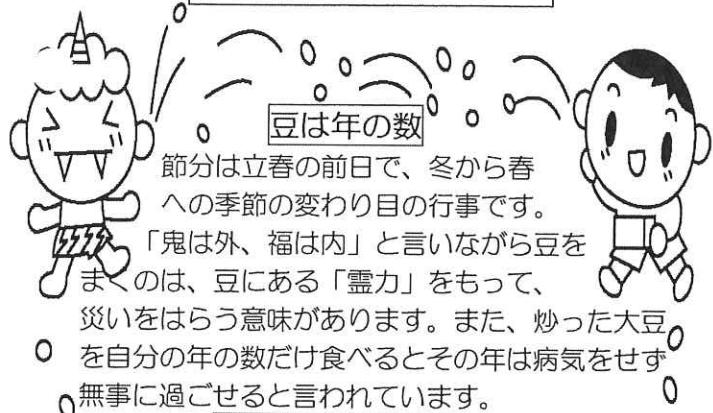
2月号

2020.1.31

ひまわりさかえこども園

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて少しづつ春に近づいていきます。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

2月3日は節分の日



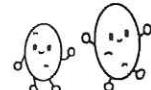
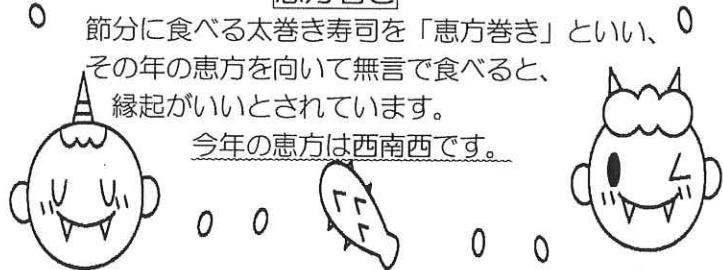
イワシを飾る由来

ひいらぎの枝に、焼いたイワシの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという風習があります。これは、ひいらぎのトゲで鬼の目を刺し焼いたイワシの悪臭で鬼を近づけないようにした魔除けの風習です。

恵方巻き

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言で食べると、縁起がいいとされています。

今年の恵方は西南西です。



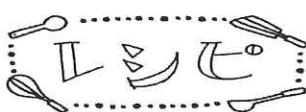
大豆のパワー

大豆は、日本人の食生活に欠かせない食材です。豆腐や納豆、味噌、醤油、きな粉など大豆から作られているものはたくさんあります。大豆に含まれるたんぱく質は野菜や穀類よりも肉に近いので「畑の肉」ともいわれるくらい豊富な栄養があります。その他にも丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、身体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。節分にちなんで、2月は大豆製品をたくさん給食にも取り入れています。

節分の日にひまわり組とゆり組に大豆の食育をします。大豆からどんな食品ができるのか、パネルを使って説明します。又、ゆり組は大豆から豆乳とおからを作つてみんなで試食してみようと思います。

2月12日ゆり組クッキング（味噌汁作り）

ゆり組は大豆の食育として子ども達が決めた具材の入った栄養と愛情たっぷりの味噌汁を作ります。具材は、(わかめ・人参・玉ねぎ・もやし・手づくり豆腐)です。日本食の基本であるだし汁。クッキングでは昆布、カツオのだしをそれぞれ取つて味比べをした後、合わせだしにします。給食にでる味噌汁は、いりこだしですが、子ども達にだしの違いを五感で感じてもらえたたら嬉しいです。



(作り方)

和風ポテトサラダ

《材料》4人分

- じゃがいも···200g (調味料)
- 水煮大豆···40g マヨネーズ···40g
- 人参···40g 醤油···小さじ1
- きゅうり···1本
- コーン···20g
- 青のり···少々

- ① いもは皮をむいて小さく切り、鍋にかぶるくらいの水を入れて柔らかくなるまで茹で、つぶしておく。
- ② 人参はいちょう切りにし茹でる。
- ③ きゅうりは輪切りにして塩でもみ、水気をきる。
- ④ コーンを茹でる。
- ⑤ 上記の材料と水煮大豆、青のりを和える。
- ⑥ 最後に調味料を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷まして完成。

たよサ大
つうラ豆
ぶりでは
の和
青のり
タ味の
たボ
です。養し
ト