

2月 給食だより

三永太陽保育園 2023. 2. 1



まだまだ寒さの厳しい毎日が続いています。空気が乾燥することで風邪をひきやすくなるので、外出後は必ず手洗い・うがいの習慣を心掛けましょう。

2月3日は節分です。保育園でも「鬼は外、福は内！」と新聞紙で作った豆をまき、園内の悪い鬼を退治して、無病息災を願いたいと思います。また、給食室でも恵方巻きとつみれ汁を作って、鬼（病気）を追い払いたいと思います。

2月15日（水）にマスカット組さんが「ピザクッキング」を予定しています。爪を短く切って、エプロン・マスク・三角巾を忘れずに持たせてあげてください。

福を呼ぶ 豆まき

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。大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんで下さい。

根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβカロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

旬の食材



《キャベツ》

キャベツには『春キャベツ』と『冬キャベツ』があります。この時期にできる『冬キャベツ』は2月頃のものが一番甘く美味しいといわれています。キャベツにはビタミンC・ビタミンK・カルシウム・食物繊維の他、うまみ成分であるグルタミン酸が含まれています。風邪などを引きやすい冬にはポトフのような煮込み料理にすると汁ごと食べられて、キャベツの栄養を丸ごととることができます。

《その他の旬》

野菜・・・ブロッコリー、カリフラワー、水菜など
果物・・・八朔、キウイ、デコポンなど
魚介類・・・わかさぎ、鱈、鯛など



★1月誕生会献立紹介★

★献立★ 《お昼ご飯》

- ・いなり寿司
- ・鶏のから揚げ
- ・ほうれん草のごま和え
- ・花麩入りすまし汁
- ・いちごムース

《3時のおやつ》

- ・シフォンケーキ
- ・牛乳