

2月給食だより

令和5年2月1日発行
おとぎ保育園
栄養士 由井

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

真冬の寒さに負けず、元気いっぱいに登園してくる子どもたち。

2月は節分に立春、バレンタインデーなど、世の中はいろいろなイベントがあり賑やかですね。この時期ならではの遊びや行事食を通し、季節の移り変わりや昔からの風習、伝統を子どもたちに感じてもらえればと思います。



節分

今年の節分は2月3日です

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むために、豆まきをします。

豆まきの豆、“大豆（だいず）”にはたくさんの栄養が含まれています。鬼を追い出すパワーがいっぱい詰まっています！

豆を自分の歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいとされています。

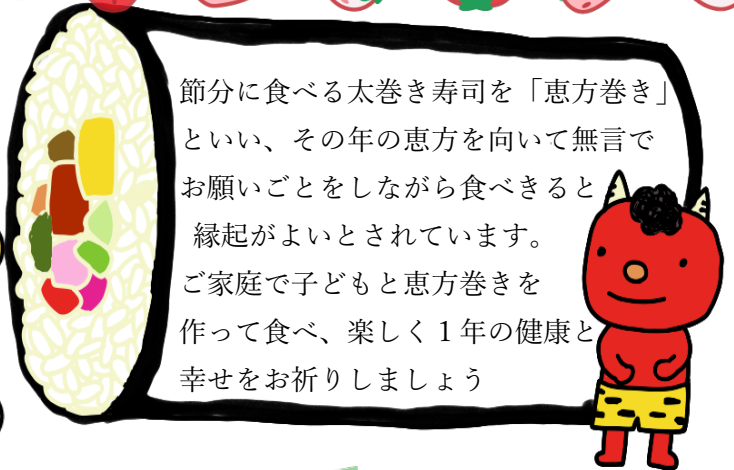


2月の献立

3日（金）は赤鬼さんライスと午後おやつには鬼まんじゅうが出ます。

14日（火）はバレンタインなので午後おやつはココアを使用した豆腐のガトーショコラです。

上記の献立は変更になる可能性があります。ご了承下さい。



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お願いごとをしながら食べると縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう

レシピ紹介

1月の給食で人気だった献立のレシピを紹介します。是非ご家庭で作ってみてください。

<材料（1人分）>

- ・ぶり40g・片栗粉10g
- ・醤油2g・みりん2g
- ・ゆず果汁0.5g・油2g

<作りかた>

- ① 醤油、みりん、ゆず果汁を合わせておく。
- ② ぶりに片栗粉をまぶす。
- ③ ②のぶりを①の調味料に浸す。
- ④ プライパンに油をひき③のぶりを蓋をして火が通るまで焼く。
- ⑤ 盛り付けをして完成。

