

2月

食育だより

令和 4年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

暦の上では立春を迎えていますが、もう少し寒い日が続きそうですね。今月は節分・オープン保育がありますので、園の給食で子どもサイズの恵方巻きを出したいと思います。今年の恵方巻きの方角は「南南東」です。子どもたちの健やかな成長となるよう日本の食の伝統を楽しく美味しく伝えていきたいと思います。

節分の恵方巻き

節分にはのり巻きを、神さまがいる方角である恵方を向いて食べる風習があります。切らずに丸ごとかじることには「縁を切らない」という意味があり、黙って食べることには「運を逃さない」という意味があります。今年の恵方は南南東になります。



ピザ

保育園で人気のおやつメニューです。小さなお子様にも食べやすいふわふわな生地です。ピザ生地は焼成前なら冷凍も出来ますのでご活用ください。

材料

☆生地☆

- 強力粉…300 g
- ドライイースト…3 g
- ぬるま湯…190 c c
- 砂糖…大さじ1
- 塩…小さじ1/2
- サラダ油…大さじ1



子どもと学ぶ 食のコトバ

◆ たらふく食べる

おなかがいっぱいになるまで、たくさん食べるという意味です。魚のタラはとても大食いでおなかがふくれていることから「鰻腹(たらふく)」という字が使われていますが、言葉の意味は「足りる」(充分・満足)からきているといわれています。



①イーストとぬるま湯砂糖を混ぜ合わせます

②①からブクブクと泡立ってきたら塩、サラダ油をいれます

③ボウルに強力粉をいれ②をいれて、粉っぽさがなくなるまでこねます

④粉っぽさがなくなったらボウルの中でひとまとめにしてラップし、室温で1時間ほど生地をねかせます

⑤生地がふくらんだら二等分にし、まるめて10分程ねかせます

⑥オープンシートを敷き、ねかせた生地を円状に広げてケチャップ、お好きな具材、チーズを乗せて予熱した200℃のオープンで10分焼けば完成です

常備食材の豆知識

海藻

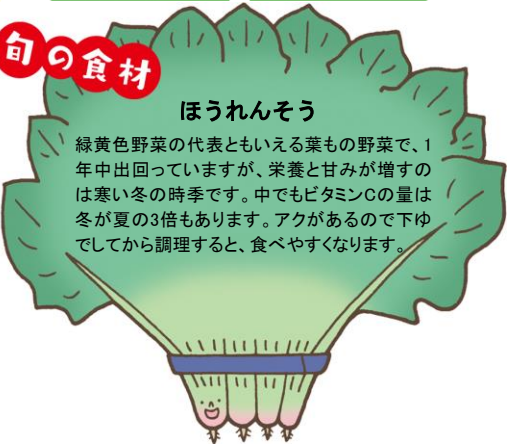
家庭でよく使う海藻に、わかめ・ひじき・昆布などがあります。乾物になっているものは保存性が高く、賞味期限が半年から1年くらいに設定されています。湿気が多いとカビが生えやすくなるので、保存の際は乾燥剤などを入れて密閉しましょう。



旬の食材

ほうれんそう

緑黄色野菜の代表ともいえる葉もの野菜で、1年中出回っていますが、栄養と甘みが増すのは寒い冬の時期です。中でもビタミンCの量は冬が夏の3倍もあります。アクがあるので下ゆでしてから調理すると、食べやすくなります。



2月予定献立のお知らせ					
月	曜	献立名	備考	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日	(水)	餃子ほうれん草のおひたし添え・春雨サラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・白菜のすり煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
2日	(木)	肉じゃが・ポイルサラダ・キノコ汁・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・ほうれん草の白和えペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
3日	(金) 節分・オープン保育	恵方巻き・唐揚げ・しゅうまい・ほうれん草のなめたけ和え・すまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
4日	(土)	天ぷら・筑前煮・そうめん汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・高野豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日	(月)	野菜の肉巻きブロッコリー添え・高野豆腐の卵とじ・わかめスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・高野豆腐のすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 チーズ揚げ
7日	(火)	鮭の塩焼きほうれん草おひたし添え・すき焼き風煮・ニラと卵の味噌汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・白菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
8日	(水) 学びの教室	鶏と大根の煮物・小松菜の白和え・納豆・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・人参の白和えペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
9日	(木) スイミング さめっこ広場	テリヤキチキンほうれん草添え・引き昆布煮・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・玉ねぎの甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
10日	(金) 習字教室・遊園訓練 高等支援学校交流会	五目あんかけ・春雨サラダ・ポイルウインナー・中華風スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・白菜のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 アップルパイ
13日	(月)	大根カレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・えのきと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
14日	(火) なわとび大会	焼きそば・春巻き・ほうれん草と白菜のおひたし・すまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 チョコバナナ
15日	(水) 和太鼓教室	レンコンはさみ揚げブロッコリー添え・切り干し大根の煮物・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・白菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
16日	(木) スイミング さめっこ広場	タラフライ千切りキャベツ添え・サラダスパゲティ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
17日	(金) えんぶり鑑賞会	ポークカレー・大根サラダ・ポイルウインナー・わかめと高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・高野豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
18日	(土)	おでん・スタミナ納豆・わかめの酢のもの・豚汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日	(月)	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
21日	(火) 誕生会	ピラフ・鶏の甘辛揚げ・フライドポテト・ベーコンとほうれん草のパター炒め・ポイルサラダ・麩のすまし汁・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・じゃがいものペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日	(水) 学びの教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・五目きんぴら・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 きつまいも入り蒸しパン
24日	(金) 習字教室	レンコンしゅうまい温野菜添え・ひじきの炒り豆腐煮・春雨スープ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
25日	(土)	赤魚の煮つけ・納豆・バンバンジーサラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
27日	(月)	ミートローフブロッコリー添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
28日	(火)	タンドリーチキンマッシュポテト添え・ほうれん草のおかか和え・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・ほうれん草のペースト	菓子・牛乳	牛乳 菓子

<< 今月の目標 >>規則正しい食習慣を身につけましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
570kcal	21.4g	20g	630kcal	26g	16.9g