



# たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R3・2月号

## 寒さに負けない食生活を！

2月は「如月」と書きますが、1年の中で1番寒く服(衣)をさらに着込むので衣更着(きさらぎ)という言葉が生まれたようです。今年は2日が節分、翌3日が立春となっており、暦の上では春となりますがまだまだ寒い日が続いています。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすくなるので、手洗いうがいをしっかり行い、体の温まる食べ物食べて寒さに負けない身体をつくりましょう！



### ちゅうりっぷ組(3歳児) さくら組(4歳児) ひまわり組(5歳児)の食育活動

1月14日にはさくら・ひまわり組さんが「五平餅」、29日にはちゅうりっぷ組さんが「餃子の皮ピザ」づくりを行いました。

ひまわり組さんの五平餅づくりでは、炊き立てのお米を麺棒で潰し、おにぎり状にしたご飯に串を刺して成形する作業を行いました。ご飯が潰れて餅のような様子にみんな興味津々！おいしくなあれ〜！と力いっぱい潰していました。給食室で作ったみそダレをつけて午後のおやつで提供しましたが、頑張って作った五平餅は一段と美味しく感じられたのか、ペロリと食べていました。

ちゅうりっぷ組さんの餃子の皮ピザづくりでは、餃子の皮にピザソースを塗り、玉ねぎ、コーン、ウインナー、チーズをトッピングする作業を行いました。

「この前おうちでピザ食べたよ！」「ピザは何回も食べたことあるけど作るのは初めて！」「ピザってこーやって作るんだね！」との声も聞かれ、みんな楽しそうにトッピングをしていました。

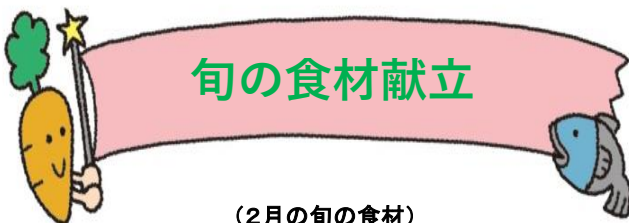
簡単に作れるのでぜひおうちでも作ってみてくださいね♪



## 2月2日は節分の日！

節分とは、「季節を分ける」という意味で季節の変わり目を意味し、元々は春夏秋冬の年4回ありました。しかし今では春の始まりとされる「立春」の前日の節分だけを指すようになりました。節分の日には各地で豆まきが行われます。鬼に豆をぶつけることにより、鬼(邪気：病気を引き起こす悪い気)を追い払い、一年の健康を願います。また、まいた豆を年齢の数だけ食べると健康でいられるという言い伝えもあります。

大豆は良質なタンパク質を豊富に含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。タンパク質の他にも、食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。大豆は体内で作ることのできない必須アミノ酸のリジンも多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスがよくなります。



## 旬の食材献立

### (2月の旬の食材)

ブロッコリー、大根、白菜、春菊  
ぶり、いちご、いよかん

### (2月の旬の食材を使った献立)

- 2月1日 いよかん
- 2月2日 いちご
- 2月3日 春菊の磯和え
- 2月5日 ブロッコリーサラダ
- 2月9日 八宝菜
- 2月8日 ミモザサラダ、白菜のみそ汁、いよかん
- 2月10日 ブロッコリーごま和え
- 2月22日 ぶり大根

## フッキングに挑戦

### ぶり大根

#### ●材料(2人分)

ぶり2切れ、大根1/3本、しょうが1かけ  
☆しょうゆ大さじ1と1/2  
みりん大さじ1と1/2  
酒大さじ2

#### ●作り方

- ①ぶりは1切れを2〜3つくらいに切り、沸騰した湯に入れて霜降りにし、ざるに上げ、1切れずつ水洗いして水気をきる。
- ②大根は厚めのイチョウ切りにして鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。
- ③大根が少し煮えてきたら、①と薄切りにしたしょうがを入れ、☆を加えて落とし蓋をして煮る。
- ④味がしみて煮汁が減るまで煮詰め、器に盛りつける。

