



# ごちそうさま～

令和4年2月

富沢わかば保育園 給食だより No.11

暦のうえでは立春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節です。コロナウイルスに加え現在宮城県内に感染性胃腸炎警報も出ています。風邪や感染症に罹らないように規則正しい生活で十分に休養をとり、旬の食材を使った鍋など体が温まる食事で免疫力を高めましょう。



## 恵方巻き



恵方巻きとは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。春と迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願い、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かい丸かじりするのが習わしです。今年の恵方は「北北西やや北」とされています。恵方巻きの具材は、七福神の「7」にちなみ7種類入れるとよいとされています。定番具材にはそれぞれ縁起のよい意味が込められています。

きゅうり…その名前から  
「9つの利」

えび…紅白の色から  
「めでたい」

しいたけ…傘の形が陣笠に煮ていることから「護身」



かんぴょう…細く長い形から  
「長寿」

うなぎ・あなご…力強さや長い姿から  
「出世」「長寿」

だし巻き卵…黄色い色から「金運」

桜でんぶ…鯛をほぐしていることから  
「めでたい」

## 今月の食材から 「雪菜」

一般的な雪菜は、小松菜とタアサイを交配した「ちぢみ菜」のことをいいます。伝統野菜として栽培されている「仙台雪菜」は、小松菜や長岡菜に近いといわれています。ちぢみ雪菜は成長した雪菜を5℃以下の気温に10日間以上寒さにあてて、さらに栽培したものです。葉が肉厚になり甘みが増します。カルシウムやビタミンAも豊富に含まれます。

## ～献立より～

### 1/7 七草粥



前日に七草をこどもたちに見せながら、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」で春の七草だよ、というお話をしました。

さくら組では「せり、なずな…あと2つなんだっけ？」という会話も聞こえ、興味をもってくれたようです。

七草を混ぜ込むよりも上にトッピングした方が食べやすいようでした。

## 2/3 節分



おにの顔になったそぼろごはんにいわしの蒲焼きを出しました。

「おにのつのおかわりください」というかわいなおかわりの声もあったようです。

☆お知らせ☆ 2/12（土）に給食室の床と壁の一部張り替え工事が入るため、土曜保育を利用される場合は**弁当持参**となります。ご迷惑をお掛けして申し訳ありませんがご協力の程よろしくお願い致します。

## ☆リクエストメニュー☆

今年も年長児に保育園の給食で好きなメニューを聞き、一人一つずつあげてもらい『リクエストメニュー』として提供していきたいと思っております。2,3月の献立に登場します。献立の♪マークがリクエストメニューです。お楽しみに！

