

2月給食だより

円町まぶね隣保園 2024年度



暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒いと言われるのが2月です。一日を元気にスタートするためには、朝食をしっかりとり、温かい具たくさんのおかずなどで、身体を温めることから始めましょう。

寒い時期は空気が乾燥し、ウイルスが増殖します。予防のためには、引き続き手洗い・うがいをして健康管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

「^{かん}^{ぶつ}乾物」を使っていますか？

乾物とは、野菜や海藻などを乾燥させ水分を抜き、保存性を高めた食品です。「うま味」「風味」「栄養素」を濃縮させている為、他の食品と組み合わせ、おいしく栄養量が上がります。

乾物の種類



乾物類をストックしておく。もう一品欲しい時やボリュームを増やしたい時に助かります。

乾物の良いところ

- 価格が安定している。
- 常温・長期保存ができる。
- 手軽に栄養補給ができる。
- うま味・風味がアップする。
- 必要な分だけ使える。

海苔 (3/6 海苔の日)

「海苔は海の野菜」と言われる程、身体に健康に欠かせない成分をたくさん含んだ「自然食品」です。昆布に含まれるグルタミン酸、かつお節に含まれるイノシン酸、干しいたけに含まれるグアニル酸の「3大うま味成分」を含むため、うま味の相乗効果により、おいしさを強く感じる事ができます。

高野豆腐 (木綿豆腐からできています)

＜植物性のたんぱく質やカルシウム、鉄、食物繊維が豊富＞
煮物だけでなく、水で戻した後、細かく切ると、和え物や炊き込みご飯の具に使え、大きき切ると、からあげやフライ、肉巻きにしても良いです。また、水で戻さず、おろし器でおろし、パン粉の代わりにハンバーグなどのつなぎとしても便利です。先月のおやつで「フレンチトースト」にして出すと、好評でした。



切干大根

＜生の大根に比べてカルシウム、鉄、食物繊維が豊富＞
煮物だけでなく、水で戻した後、長さを調整して切り、火炙り込みご飯の具や、さつまいも、サラダや和え物に、水で戻さず、そのままスープやみそ汁の具として使えます。



2月2日

節分とは、立春の前日を指し、季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。



イワシ

冬の枝に火渡したイワシの頭を刺して戸口に飾り、魔除けにします。鬼は、イワシのにおいを嫌うと言われています。



豆まき

「鬼は外・福は内」と言って豆まき。その豆を年の数だけ食べるという日本独特の風習があります。「鬼」は、冬の寒さや病気、災難などの悪い事を表わしています。



東方巻き

巻き寿司をむらぎ一本丸ごと食べるのは、「縁をむらがない」という意味が込められています。今年のもっとも良いとされる方向は「東北東」です。



「**食べ物による子どもの窒息・誤嚥に注意しましょう**」

(消費者庁より注意喚起)

硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないようにとお知らせが出ています。節分の豆まきの「宜」には注意しましょう。

1月給食メニューより

和風ポテトサラダの作り方

いつものポテトサラダをアレンジしてみませんか。

＜材料 約2〜3人分＞

- じゃがいも 180g (大1個)
- 白菜 200g (3〜4枚)
- 春菊 50g (3株)
- 人参 20g (1/5本)
- 梅肉(缶づ) 小さじ1
- かろおろし 適量
- マヨネーズタイプの調味料 大さじ1
- しょうゆ 適量

＜作り方＞

- ① じゃがいもは洗って皮をむき、サイコロ状に切り、茹でるかそのまま茹でたものをマッシュにする。
- ② 白菜・春菊は好みの大きさに切り、茹でて水気を絞る。
- ③ 人参は、いちょう切りにし、茹でる。
- ④ ①、②、③の食材を全てボウルに入れる。
- ⑤ 調味料を全て④のボウルに入れ、混ぜ合わせる。

※ 野菜の具材は、お好みのもに替えてもらっても大丈夫です。具材の量により調味料は調整してください。

※ 梅肉(缶づ)の種類により塩分の加減が異なるため、味をみて、(缶づ)の量は調整してください。梅肉は缶づではなく梅干しをきざんで入れても良いです。

