



2月給食だよ

令和5年 2月

東戸塚らびっと保育園

立春を過ぎてもまだまだ厳しい寒さが続いています、子どもたちは元気に過ごしています。

今年度も残り2か月となりました、引き続きよろしくお願いいたします。



2月3日は節分

2月3日は節分です。まめまきは、「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、邪気を祓い、一年間の幸せを願う意味があると言われています。

まく豆は、大豆が一般的で「炒り大豆」である必要があります。炒り大豆が使われるのは、「炒る」は鬼を「射る」の意味がある為です。

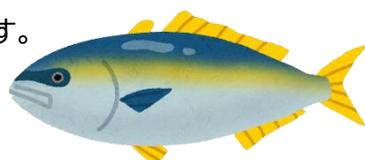


ぶり

天然物のぶりは、たっぷりと脂を蓄えて南下する12月から2月が旬です。

この時期の物は、寒ぶりと呼ばれ、人気が高いです。

ぶりやはまちは、青魚の中でも栄養価の高い魚です。良質なタンパク質が豊富で、その他にもDHAやEPAを多く含み、中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあります。生活習慣病の予防も期待されています。



～鰯の照り焼き～

ぶり 40g 醤油 1.7g 砂糖 0.7g
みりん 0.3g【子ども1人分】

- ① 醤油、砂糖、みりんを合わせておく。
- ② フライパンに油をひいてぶりを両面焼く。
- ③ 8割程度火が通ったら①を入れ少し煮詰める。
- ④ 皿にもる。



食育活動について



春の七草

七草粥

1月6日に春の七草に親しむ食育をしました。お正月にごちそうを食べて、疲れた胃をいたわる意味があることを伝えました。

にじ組は七草の名前を言ったり、触ったり、においを嗅いだりして、親しんでいました。その後お鍋に七草を入れました。

そら組は「すずなは、かぶみただね」「すずしろは小さな大根だね、においがするよ！」など言っていました。

七草は、七草粥にし、午後間食に提供しました。かつおだしをとり、醤油で味をつけました。みんなよく食べていました。



鏡開き

1月11日に鏡開きの食育をしました。獅子舞いが登場し、鏡もちをかじると、中からお餅が出てきました。獅子舞いの登場に泣いてしまう子もいました。

真白いお餅を食べると、一年間病気にかからないで、元気に過ごせると、伝えました。

