



2月給食だよい



令和8年 2月
東戸塚らびっと保育園



春はどこ？暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。それでも、梅の花が咲き始め、桜のつぼみも膨らみ始め少しづつ春の足音がきこえてきました。
また、子どもたちの元気な声がお部屋を明るく暖かくしてくれています。



節分のおはなし

旧暦では、立春(2/4)が一年の始まりとされ、大晦日にあたる節分に一年の厄を払い福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆を「魔滅(まめ)」として魔を滅亡させる力があると考えられていたとか。

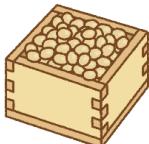
炒って魔を払った豆を福豆として年の数だけ食べることで、無病息災を願ったと言われています。

大豆は、畑のお肉と言われるほど良質で豊富なタンパク質を含んでいます。

普段の食生活にも、味噌、納豆、豆腐やきな粉など積極的に取り入れていきましょう。

レシチン

- ・コレステロールの低下作用
- ・記憶力アップ



大豆たんぱく

- ・血中コレステロールの低下
- ・肥満の改善効果

イソフラボン

- ・骨粗鬆症予防
- ・抗酸化作用

オリゴ糖

- ・腸内の善玉菌となる
- ・整腸作用



鬼まんじゅうのレシピ



～材料～

- ・さつま芋 20g
- ・砂糖 5g
- ・薄力粉 5g
- ・水 小さじ1
- ・塩 少々

～作り方～

- ①さつま芋は、よく洗い皮付きのまま1.5cm角に切る
- ②水にさらしてから、よく水を切る
- ③芋をボールに入れ砂糖をまぶす
- ④塩と薄力粉をふるいながら芋にまぶす
- ⑤水少々を加えまとまるまで混ぜる
- ⑥一口サイズに分けて、強火で20分程蒸す



鬼まんじゅうは、愛知県の郷土料理です！
角切りにしたさつま芋がごつごつしていて鬼のツノや
金棒に見えることからそう呼ばれるようになりました。

新しい魚が仲間入りしました！

給食の食材にメルルーサが仲間入りしました！！

学校給食・フィッシュバーガーや竹輪などの加工食品として日本でも使用されています。淡白な白身でクセが少なく、味わいはタラによく似ています。加熱しても固くなりにくく、ほろりとやわらかい食感で骨や脂が少ないので特徴です。お子様でも食べやすいお魚になっています。

スーパーでは、冷凍食品として流通しており、フライやムニエル、煮付けなど幅広く使って家庭でも手軽に調理できます♪

1月の食育の様子

七草の観察



春の七草の観察をしました。七つの草の名前を教えてもらってから、みんな思い思いに触ったい匂いを嗅いだりいちきってみたい。その日の午後おやつに、七草粥にして美味しく頂きました。



手打ちうどん作り



粉と水をこねるところを見学してから、足で踏んでうどんを伸ばしました。

みんな順番を守り上手に踏み踏みしていました。みんなで捏ねたうどんは腰があり

お代わりコールがとまりませんでした。

