



# 給食だより

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「うがい」「手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、風邪に負けないよう気を付けましょう。

今年の恵方は「南南東やや南」

## 節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってみたいものですね。

### 冬場の食中毒に注意

冬はノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が発生しやすい季節です。感染者が調理をした食品を食べた場合や飛沫による感染が起こりやすいので、園では十分に注意しています。

ご家庭でも手洗い、加熱調理などを心がけてください。下痢・嘔吐の症状があるときは水分補給をしっかりとこない、医療機関で早めに受診しましょう。



#### 〈今月の食育予定〉

- 1(水)・・・もしもの時に備えてある備蓄食品のクッキーを提供します。
- 10(金)・・・誕生会では、大好評の「BLT(ベーコンレタス)バーガー」をします。大きなお口でほおぼってね！
- 24(金)・・・ひな祭りでは、ピンク色、白色、春の訪れを感じる菜の花や錦糸卵、梅の花の人参を散らしたひなケーキ寿司をします。お楽しみにね♪

体がポカポカになるサツマイモのスープや豚汁、いっぱい食べて風邪にも負けない体を作りましょう。

### 2月の平均値

	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム	
以上児	目標量	612cal	14~20g	15~30g	1.6g 未満	260mg
	平均値	553kcal	18.3g	20.2g	1.7g	235mg

## マナーは形式でなく、真心で

「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちをもつことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神がはぐくまれるのです。



## タンドリーチキン(4人分)

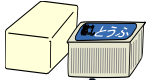
鶏もも肉2枚 塩、胡椒少々 (つけこみ調味料 プレーンヨーグルト 180g カレー粉小さじ1弱  
ケチャップ小さじ2 おろしんにんにく小さじ1 おろししょうが小さじ1)

- ①鶏もも肉は皮にフォークでたいておく。塩、胡椒をしておく。
  - ②つけこみ調味料を混ぜて、そこへ鶏肉をつけ、最低1時間はおいておく。
  - ③鶏肉を出して、ある程度調味液がついたまま天板に置く。
  - ④230度のオープンで15~20分ほど、香ばしく焦げ目がつくまで焼いて出来上がり。
- グリルで焼く場合は、中火ぐらいにし、焦げないように気を付ける。骨付きの肉で焼いても美味しいでしょう。

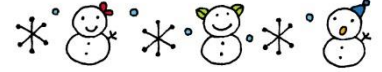
## 真砂揚げ(4人分)

豆腐 1/2丁 鶏ミンチ 100g 人参 1/4本 ジャ] 30g むきエビ 100g  
卵 1個 片栗 40g~80g 塩 小さじ1/2 酒 大さじ1 醤油小さじ1

- ①豆腐はザルなどにあげておき、水を切っておく。
  - ②人参はすりおろす。むきエビは細かく包丁でたたく(もしくはプロセッサーにかける)
  - ③ボールに、豆腐、ミンチ、人参、ジャ]、エビ、卵、片栗、塩、酒を入れて混ぜる。(スプーンでまとまる程度にする。柔らかければ片栗を足してください)
- 180度の揚げ油で③の具をスプーンで落としながらきつね色になるまで揚げて出来上がり。



# 食育の取り組み



ゆり組 お汁粉と中に

入っている白玉団子の紹介

1月にはお汁粉を食べる話をしました。おやつを持っていくと子ども達は「わぁ、おいしそう」という声よりも「ええ、あずきかぁ、あんこもきらい〜・・・」という声のほうが多かったかもしれません。でもおやつのお汁粉の話と白玉団子がどんなものから出来ているかを話をしました。興味をもって来て、最後には「今まで嫌いだったけど、美味しかった〜食べられた〜!」という声が多かったです。



♪誕生会の様子♪



小さいお友達もしっかり自分で食べていましたよ!



白玉団子の粉はどれでしょうか?



♪節分の昼食♪



恵方巻、いわしの塩焼き、すまし汁、みかん



ガブツとかぶりついてたよ!

