

# ランチルーム

令和5年2月1日  
市川梨の花保育園  
給食だより

暦の上では春が近づいていますが、2月は1年で1番寒い季節です。あたたかくなったり寒くなったり少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。



## 2月3日は節分です



節分はもともと、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで「季節を分ける」節目となる日です。現在では立春の前日を節分として、その風習が伝承されるようになりました。

給食は「大豆の炊き込みご飯」おやつは「恵方巻」です。今年の恵方は「南南東」！！今年1年平穩に暮らせますようにと願いを込めてみんなで食べたいと思います。



## 冬の行事と豆製品



日本では様々な豆や豆の加工品が食べられていますが行事にも深い関わりがあります。おせち料理の黒豆は、マメに働けるようにという願いが込められています。鏡開きのお汁粉などに使う小豆は、縁起物として赤飯などにも使われています。節分の大豆は鬼（邪気）を払い、福を呼び込むという意味合いがあります。「鬼は外、福は内！」と言いながら豆をまき、豆を年の数だけ食べます。



## 2月給食・食育活動

### 給食目標

園全体「食品名、献立名を知ろう」「節分について」

食材の色や形、香りに興味を持ってもらえるように伝えていきます。

節分についても由来や行事食を食べる理由を伝えます。

◇2月 3日（金）節分メニュー

◇2月 8日（水）食育イベント☆浮かぶ沈むクイズ

野菜や果物を水の中に入れると浮かぶものと沈むものがあるよ。

クイズをしながら不思議を見てみよう

◇2月 15日（水）ご当地メニュー（近畿地方）

給食は「しじみご飯」「トンテキ」おやつは「天理ラーメン」です。

◇2月 16日（木）お誕生日会

◇2月 22日（水）クッキング（ぞう組）



※感染症の状況により食育活動の日程変更や中止になる場合があります。



# 食育だより

1月はそう組さんのクッキングでクマフィン作りをしました。カップに生地を流し込み、クマの耳になるようにクッキーを差し込んで一度焼きます。焼きあがったら目と鼻と口をチョコペンで書き、クマフィンの完成！皆それぞれ可愛いクマフィンを作ることができました。作った後は美味しく食べました。



## レシピ

子供たちに人気な献立を紹介します。

### 揚げ魚のレモン風味



まがれい	4切れ
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
レモン果汁	小さじ1
(大人4人分)	

- ① カレイに片栗粉をまぶし、適温の油で揚げる。
- ② 調味料を合わせ、火にかけて煮つめる。
- ③ 揚げたカレイを調味料にくぐらせて完成！

鶏肉でも美味しく作ることができるので是非ご家庭でも作ってみて下さい。

