



給食だより 2月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

* 節分の豆まき *

節分の豆まきは、季節の変わり目に起こりやすい体調の不調（鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして鬼をやっつけるために使われるのが大豆です。生で大豆をまくと芽が出てしまい、縁起が悪いとされているので必ず炒った豆をまきます。「鬼は外、福は内」と元気に豆をまきましよう。また、鬼を追い払う力を持つ豆を「福豆」として食べる事で1年間の無病息災を願うという意味があります。節分の日には豆まきをした後に福豆を食べましょう。

* 大豆はとっても体に良い！ *

大豆は良質なたんぱく質と脂質を持っていることから「畑の肉」と呼ばれています。体の成長に必要なたんぱく質がたくさん含まれているので、成長期の子どもにはたくさん食べてほしいですね。2月は大豆を使ったメニューを中心におすすめレシピをご用意しますのでご覧ください。



* 大豆から作られる食べ物 *

体にとっておいしい大豆は、昔から様々な姿に変化して日本食に使われています。

- ★豆乳 : 大豆を水に漬けてすりつぶし、煮たものをこして絞ったもの
- ★豆腐 : 豆乳に「にがり」を加えて固めたもの
- ★おから : 豆乳を作るときに絞った残りのもの
- ★納豆 : 蒸したり茹でたりした大豆に納豆菌をつけて作ったもの
- ★きなこ : 炒った大豆を粉にしたもの
- ★うすあげ : 豆腐を薄く切って油で揚げたもの
- ★高野豆腐 : 豆腐を凍らせて乾燥させたもの
- ★醤油 : 蒸した大豆と炒ってくだいた小麦をませたものに、こうじ菌をつけ、塩を加えたものが「もろみ」といいます。このもろみを発酵させ半年以上おいたものからしぼったものが醤油です。
- ★みそ : 蒸してやわらかくした大豆に、米や麦を加え、こうじ菌をつけると、発酵し、大豆の栄養がうま味成分に変化してみそができます。

先月の
人気メニュー

* 乳児 *

- ・チキンカレー
- ・トンカツ
- ・豆腐のまさご揚げ



* 幼児 *

- ・フレンチトースト
- ・トンカツ
- ・チキンカレー

* 今月の郷土料理（北海道） *

<ガタタン>

（由来）

名前の由来が中華料理の「含多湯(がたたん)」にあると言われている、戦後に芦別で作られた具だくさんの中華風スープのことです。具は豚肉、野菜、魚介類などで固定はされず、自由度の高いスープになっている。このスープを応用し、ラーメンやあんかけ焼きそばのようにアレンジして食べる事も多くされています。

< 材料 > (子ども4人分)

豚もも肉	80g	白菜	80g	玉葱	8g
青葱	2g	ちくわ	24g	卵	1個
人参	40g	おろし生姜	2g	干し椎茸(乾)	1g

（調味料）

薄口醤油	大さじ1	ごま油	大さじ1	鶏ガラスープ	大さじ2
水溶き片栗粉	適量	水	800ml		

< 作り方 >

- ① 干し椎茸は水で戻しておきます。
- ② 豚もも肉は小さく切ります。人参は短冊切り、玉葱は太めのせん切りにします。
- ③ 白菜はざく切りにします。ちくわは半月切り、青葱は小口切りにします。
- ④ 大きめの鍋に豚もも肉を炒め、火が通ったら人参と玉葱を入れてさらに炒めます。
- ⑤ 水を入れて鶏ガラスープを入れ、水溶き片栗粉以外の調味料を入れます。
- ⑥ 沸騰したら白菜、ちくわ、青葱、おろし生姜、溶き卵を入れます。
- ⑦ 最後に水溶き片栗粉でとろみを付けたらできあがりです。

1月の食育より

おせちの意味

おせちは本来、一年を元気に過ごせたことを祝って、神様にお供えする料理でした。現在は新年のお祝いや一年を健康に過ごせるようにという意味が込められています。黒豆や紅白なます、数の子や田作りなどそれぞれ意味があることを覚えておきましょう。

3歳児

- お正月に食べたおせちのことを覚えている子がたくさんいて、えびや黒豆を食べたと元気に言っていました。
- おせちにはたくさんの料理にいろんな意味が込められているので、少しずつ覚えていけるようくり返し話をしていきます。

4・5歳児

- お正月に食べたおせちに何が入っていたかを聞くと、「えび!」「かまぼこも入ってた!」などたくさんの声が聞けました。
- おせち料理の一品一品に意味があることを話すと、「いろんな意味があるね」と興味を持って聞いていました。

2月の食育は4日(月)から8日(金)の予定です。

おせちは日本で昔から食べられている伝統的な料理です。新しい年を迎えるにあたってのお祝いであったり、家族の健康への願いであったり、たくさんの思いが込められています。日本料理はおせちに限らず、料理名や意味など難しいものがありますが、園での給食や食育を通して伝えていけるようになります。