

令和5年度 給食便り 2月

幼保連携型認定子ども園 歌敷山保育園

新年を迎えて早くも一か月。暦の上では立春。少しずつ春が近づいています。それでもまだまだ寒暖差が激しく、冷え込む日々が続きます。子どもたちが寒さや風邪に負けないよう、給食でも根菜類や温かい汁物を作り、元気いっぱい毎日をすごせるようにしていきます。

今月の給食だよりのテーマは「節分」です。

今年の立春は2月4日。前日の2月3日は新しい季節が始まる区切りの日とされる節分です。邪気や悪いものを落とし、新しい年に幸運を呼び込むための行事を行います。

豆まき：厄を払うために炒った豆をまき、歳より一つ多く福豆を食べます。



鰯：鰯を食べ、邪気を払います。

柗鰯：厄除けに焼いた鰯の頭を柗の小枝に刺して玄関に飾ります。

恵方巻：七福の具を入れて作る巻きずしです。商売繁盛や厄払いの意味を含め、その年の吉方の方角を向いて一気に食べます。今年の恵方は「東北東」です。



ちょうみりょうの「さしすせそ」

さ・砂糖 し・塩 す・酢 せ・醤油 そ・味噌

味噌 → 「大豆」と米、塩、麴を使い、発酵させて作ります。

醤油 → 「大豆」と米、小麦粉、麴を使い、発酵させて作ります。

#大豆の七変化！

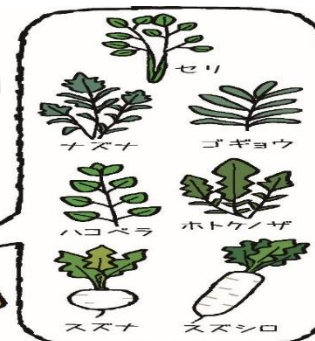


★1月の人気メニュー★ きのこの照り焼きハンバーグ・だし巻き卵 鮭のオーロラソース・コーンクリームサンド

今年の鏡開きのおしるこには豆腐をお餅風にしていれました。「柔らかいね。おいしいね。」とおかわりしてくれました。「里芋の白みそ和え」では里芋の苦手な子も、「あまいね」「おいしいね」いう声が聞けました。「さつま芋の塩麹きんぴら」「南京の塩麹煮」に「塩麹」を使いました。塩麹はお肉を柔らかくするので鶏むね肉の下味に使用しています。子どもたちもおいしいと食べていたので、これからも調味料として使いますね。「コーンクリームサンド」ではホワイトソースにチーズを溶かしてトーストしたパンにはさみました。「また明日も作って！」という嬉しい声がきけました。いつも笑顔で食べてくれて嬉しいです。

今月の食育 「春の七草」

七草の名前と形を覚え、節をつけて読み上げました。給食の七草雑炊を食べながら、なすな！せり！など見つけながら食べました。今年1年も元気いっぱいにご過ごしてほしいです。



防災レシピとして9日「あったかにゆう麺」15日「トマトにゆう麺」を給食で食べました。レシピは防災のプリントに詳しく載せています。*時短メニューとしてもおすすめです。*乾麺をそのまま使うのでスープの塩分は控えめがおすすめです。

2月 世界の料理「ルーマニア」 古代ローマの歴史を感じさせる国です。

<ミティティ> (ひき肉グリル) <材料> 4人分
 合ミンチ・・・500g 大蒜・・・1かけ ソーダ水 1/4 cup
 タイム粉、パプリカ粉、塩コショウ・・・小 1/4 ずつ BP・・・小 1/4

<作り方>

- ① BP以外の材料を合わせてよくこねる。そこにBPを入れてよくこねる。
- ② 5cm ぐらいの俵型に丸め、グリルで焼く。
- ③ お皿に付け合わせと共に盛り付ける。

*付け合わせ・・・マスタード、マッシュポテト、フライドポテト。ハウレン草など。

※給食ディスプレイの棚に、人気メニューや新メニューのレシピを置いています。

今月は「カッターチーズのサラダ」です。ぜひ作ってみてくださいね。