

きゅうしょくだより

令和4年2月 いなぎのぞみ保育園

●今月の献立

2月は節分にちなんで、大豆・大豆製品を使用した献立を取り入れました。

～大豆とごぼうの落とし揚げ、豆腐のつくね焼き、豆腐の和え物、くずもち、黄名粉揚げパン～
寒い季節なので体が温まる献立を取り入れました。

～あんかけうどん、コーンスープ、ラーメンなど～

●今月の食材

ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、白菜、里芋、大根、ごぼう、みかん、伊予柑など。

ごぼうや白菜はサラダに、ほうれん草はグラタンにして味わいます。

●今月の新メニュー

「米粉ソフトクッキー」

米粉にこしあんを練りこみ、サクッとした軽いクッキーに仕上げます。

「米粉のおさつスコーン」

米粉にさつま芋とレーズンを混ぜ合わせたスコーンです。

「節分」

2月3日の行事と言えば節分。保育園でも、子どもたちが鬼のお面を作りと節分の準備をしています。節分は、季節の分かれ目の意味で、元々は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日をさしていました。節分が特に立春の前日をさすようになった由来は、冬から春になる時季を一年の境とし、現在の大晦日と同じように考えられていたためです。

節分にまつわる食べ物

恵方巻（えほうまき）

関西ではその年の恵方を向いて太巻き寿司（恵方巻）を無言で丸かぶりしながら願い事をします。最近では全国的にこの風習が広まってきました。

イワシ

イワシの頭をヒイラギの枝に刺して玄関に飾ります。鬼はイワシのにおいを嫌うとも、イワシのにおいにつられてやってくるとも言われていますが、結局はヒイラギの葉のとげに刺されて逃げていくそうです。

鬼打ち豆

豆は煎り大豆を使います。年の数だけ食べて健康を祈ります。※

※鬼打ち豆のように乾いたナッツや豆は、誤嚥しやすい食材です。大人が見守る中で座って食べましょう。

大豆のこと

"大いなる豆"という意味の大豆。日本ではこの豆を様々な加工して美味しく食べてきました。

「豆腐」「油揚げ」「納豆」「豆乳」「きな粉」「おから」「湯葉」「しょうゆ」「みそ」などバリエーションも豊富で、私たちの食生活にはなくてはならないものになっています。「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富な上に、不足しがちな栄養素である食物繊維や鉄分、カルシウムも多く含まれます。