



旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を払う行事があります。豆まきの豆は炒った大豆が一般的ですが、乾燥した豆は吸い込むと気道をふさぐこともあり、誤嚥や窒息に気をつけたい食品の一つです。近年では、小分けになった大豆も多く販売されています。片付けも簡単で、残りは料理に利用できるのにおすすめです。



栄養たっぷり!



イワシを食べよう

節分には、焼いたイワシの頭をヒイラギの枝にさして玄関に飾ったり、イワシを焼くと出る煙と臭いで邪気を払ったりする地方もあるそうです。



またイワシは、子どもの成長に欠かせない栄養素がいっぱいです。

無病息災や長寿を祝う意味でも食卓に並べられ、イワシを食べることが家族の健康を守る重要な行事として親しまれています。

2月3日の給食には、イワシハンバーグが初登場★ 子ども達の反応が楽しみです。

DHA

(ドコサヘキサエン酸)
脳細胞を作る大切な
栄養素。脳や神経の
発達を促す。

カルシウム

歯や骨の素となり、
心を落ち着かせる
効果もある。

ビタミンD

カルシウムの吸収を
助け、免疫力アップ
効果も。

EPA

(エイコサペンタエン酸)
血のめぐりをよくし、
血管の健康を守る。

骨がちょっと心配ですが、
すりつぶしてハンバーグ
にしたりお団子にしたり、
工夫次第で子どもでも
おいしく食べられます。
節分の日の食卓に加えて
みては?



!! NEW !!
いわしハンバーグ



【材料】 【園児1人分量】

いわしすり身 20g

塩 0.2g

鶏ミンチ 30g

玉ねぎ 10g

しょうが 1.5g

マヨネーズ 5g

片栗粉 3g

サラダ油 適量

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
2. ボウルに玉ねぎのみじん切り・生姜汁・いわしすり身・塩・鶏ミンチ・マヨネーズ・片栗粉を入れ、しっかりとこねる。
3. 小判型に整え、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼く。
4. 中まで火が通ったら完成★

おやつには、ゆで大豆を使った「大豆ボール」を提供します。

1日を通して節分食を楽しんでもらいたいと思っています。



ぴかぴか組リクエストメニュー

今年度も残り2か月。各クラスでの給食も、ぴかぴか組さんはみどり園での給食時間も残りわずかとなっています。2月と3月ではこれまで以上に給食を楽しんでもらえるように、子ども達の大好きなメニューを多く取り入れています。その中には、ぴかぴか組の子どもたちからの「リクエストメニュー」も。2月3月献立表の緑字表記がリクエストメニューとなっています。ご確認よろしくお願いいたします。

今年度
人気ベスト5
の紹介です



1位

カレー

2位

麻婆豆腐

3位

肉みそうどん

4位

中華きゅうり

5位

焼いも