

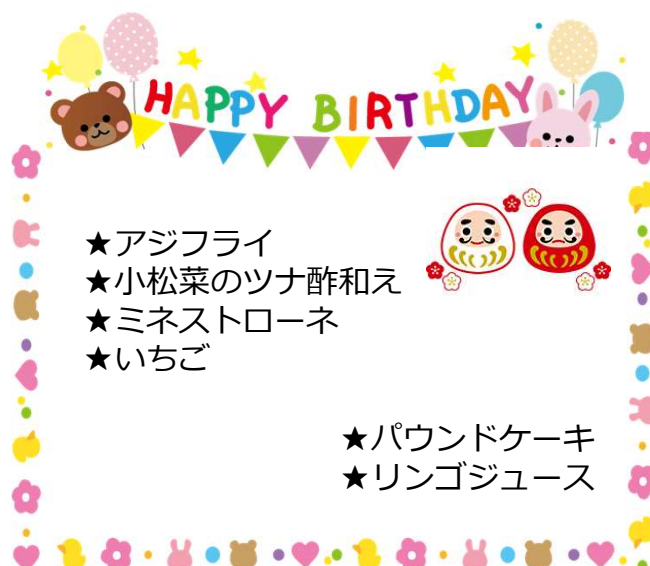
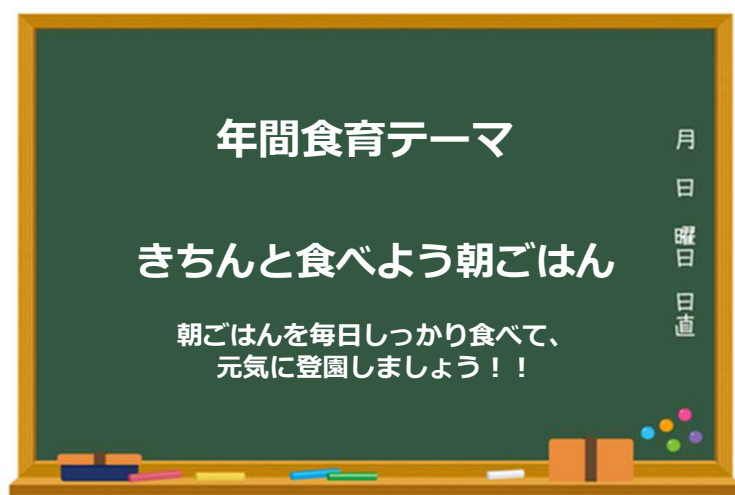
2月の給食だより

立春を迎え…



新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。天気の良い日には、外から子どもたちの元気な声が聞こえます。暦の上では、春に近づいていますが、まだまだ寒い2月となりそうです。

季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事ですっかりと栄養のあるものを食べて春を迎えましょう。



節分

2月3日は節分です。

立春の前日、大寒の末日で冬の節が終わって春の節に移るときをいいます。悪いことや厄を鬼にたとえ、それを追い払う目的で豆をまきました。大豆はマメに暮らせますよという意味と、豆まきのあと歳の数+1個食べて、1年幸福が続くよという意味があります。

恵方巻き

目を閉じて願い事を思い浮かべながら、その年のもっとも良いとされる方向（今年北北東）に向かって無言で一本丸かぶりします。巻きずしを切らずに一本丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が込められています。関西地方の風習が全国に広まりました。

園では2月3日のおやつに恵方巻きを出すので、お楽しみに…!



毎日食べてね★

大豆の仲間たち



納豆



きな粉



豆乳



ゆば



おから



豆腐



油揚げ



厚揚げ



高野豆腐

※調味料など…しょうゆ、みそ、サラダ油
大豆の加工食品は、大豆と同様、栄養価が高いだけでなく、大豆より消化がよいので子どもたちにもおすすめです。

毎日1品は大豆・大豆製品を食べましょう。



マーボー大豆

材料 1人分 (g) 4人分量

大豆(水煮) 25 100g

豚ひき肉 20 80g

長ねぎ 10 1/2本

にんにく 0.5 2~3個

にら 5 1/5束

サラダ油 1 小さじ1

酒 0.5 小さじ1/2

砂糖 1 小さじ1強

片栗粉 0.4 小さじ1弱

豆板醤 0.05 少々

ごま油 0.5 小さじ1

①長ねぎは粗みじん切り、にらは1~2cm、にんにくはみじん切りにする。

②サラダ油を熱し、にんにく、豆板醤を炒めて香りを出し、肉を入れてよく炒める。

③調味料、大豆を加え炒め、煮込んでねぎ、にらを加え、水溶き片栗粉、ごま油で仕上げる。



炒り大豆や落花生、ナッツ類などは丸く表面が滑らかになるため、誤って飲み込んでしまうと、喉に詰まって窒息する危険性があります。

また奥歯がまだ生えそろう前の子どもはしっかり噛み砕くことが難しく、小さな破片が気管を塞ぎ、窒息につながったりする恐れもあります。

口の中に食べ物を入れたまま急に動いたり、驚いたりなど、ふとした拍子に、口の中の食べ物を吸い込んでしまうことがありますので、落ち着いた環境で食べさせるようにしましょう。

今月も最後までご覧いただきありがとうございました。