

# 給食だより 2月

2005/02/01  
しおかぜ認定こども園

## ◆節分とは◆

節分は、「季節を分ける」という意味で、「季節の終わりの日・区切り」を指し、立春・立夏・立秋・立冬の4つの日の前日が、季節を分ける「節分」とされています。現在では特に立春の前日（2月3日頃）を示すことが多くなりましたが、その由来は旧暦の時代に一年の始まりは立春ごろと考えられた為にほかの節分よりも大切にされたのではないかとされています。

～節分にまつわる食べ物～

〈大豆〉

炒り大豆を「鬼」は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



〈イワシ〉

ヒラギの枝に焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。



〈恵方巻〉

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起のよい方向)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされています。

\*今年の恵方は「南南東」



## ◆鬼まんじゅう◆

2月のおやつに登場する「小鬼まん」は、愛知県を中心とした東海地方で親しまれている郷土菓子「鬼まんじゅう」を保育園給食用にアレンジしたものです。ゴツゴツとした表面の大きな角切りのさつま芋が、鬼や金棒を連想させることが名前の由来になったとされています。

## クッキング

### ほし組:おにぎり



1月からクッキングをはじめています。エプロンを着てテンション高めのおにぎり組さん。ごはん好きなふりかけをかけて各自混ぜ、ラップに包んで優しく握りました。少しずつレベルアップできるようにがんばりまーす!

### すみれ組:お弁当



感染症対策として、今回のクッキングは先生がおかずを作って、子どもたちがお弁当箱に詰めました。おにぎりは好きな味を選んで、ラップで包んで握り、おかずと一緒に詰めました。卵焼きもどきも好評でした☆

カレー味の卵焼きだー!  
※ホットケーキミックスにカレー粉を混ぜて作った、偽物の卵焼きです。

## 今月の郷土料理:富山県(2月2日)

### ●富山おでん

富山おでんの大きな特徴は、とろろ昆布をたっぷりとかけることです。味付けは自由ですが、塩と昆布やかつお節でとっただし汁がベースです。

### ●おすわい

大根や人参を干切りにして、合わせ酢でなじませた料理で、「なます」と似た食べ物です。「お酢和え(おすあえ)」がなまって「おすわい」と呼ばれ、紅白のめでたい料理として出されています。

### ●かつちり

小さなじゃが芋を使って皮つきのまま、砂糖・塩・しょうゆで煮ます。つやが出るまで煮たら、すりごま、ピーナッツ粉末、エゴマなどをまぶします。おかずにはもちろん、お茶請けにも食べられます。

## 今月の給食:揚げだし豆腐

《材料:子ども1人分》 《作り方》

- |           |  |
|-----------|--|
| 木綿豆腐…60g  | ①木綿豆腐の水気をしっかり切って、片栗粉をまぶす。                                  |
| 片栗粉…7g    | ②油で揚げる。  |
| 揚げ油…適量    | ③にんじん、玉ねぎは下処理後、細切りにする。                                     |
| むきえび…15g  | ④えのき茸は石づきを取って洗い、食べやすく切る。                                   |
| にんじん…5g   | ⑤かいわれ菜も洗って食べやすく切っておく。                                      |
| 玉ねぎ…20g   | ⑥だし汁にむきえびと③④を入れて煮立て、火が通ったら味付けし、片栗粉でとろみをつけたらかいわれ菜を入れて火を止める。 |
| えのき茸…10g  | ⑦深めの器に②を入れて⑥をかけたなら、かつお節を振りかける。                             |
| かいわれ菜…10g | ※時短するなら…??   |
| だし汁…適宜    | ・木綿豆腐→厚揚げに変更してフライパンで焼く。                                    |
| しょう油…2g   | ・だし汁、調味料→めんつゆに変更。  |
| みりん…1g    | (希釈濃度を確認しましょう。)  |
| 片栗粉…0.3g  |  |
| かつお節…0.5g |  |



《栄養士のちょっとまじめなお話》  
感染症予防のために  
食事のできることに!



## ●体温を上げよう!!

○免疫物質は体をつくる栄養素であるたんぱく質で作られます。また、体温が1℃高くなると、病原体をやっつける力が40%上がると言われています。感染症にかかる熱が上がるのは、体が体温を高めて病原体をやっつけようと頑張っているからです。体温を上げる食材もたんぱく質を含む食材です。肉・魚・卵・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品に多く含まれます。

★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口にしない食べ物がないよう、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。