



2月 給食だよ!



社会福祉法人 夢工房
幼保連携型認定こども園 美ら夢

寒い日が続いてますが、子ども達の元気な声が園庭に響いています。
たくさん遊んでお腹がすいた子ども達は、「今日の給食なんだろうね」と友だち同士で話したり、
子ども用の献立を読んで「今日はカレーだよ!」とみんなに教えたりと、明るい声が園内を暖かくしてくれています。子ども達が風邪をひかず、元気に遊べるよう、給食には旬の野菜を取り入れています。
ご家庭でも規則正しい生活を心がけ、旬の野菜や、身体が温まる料理を食べて、免疫力アップに努めましょう。

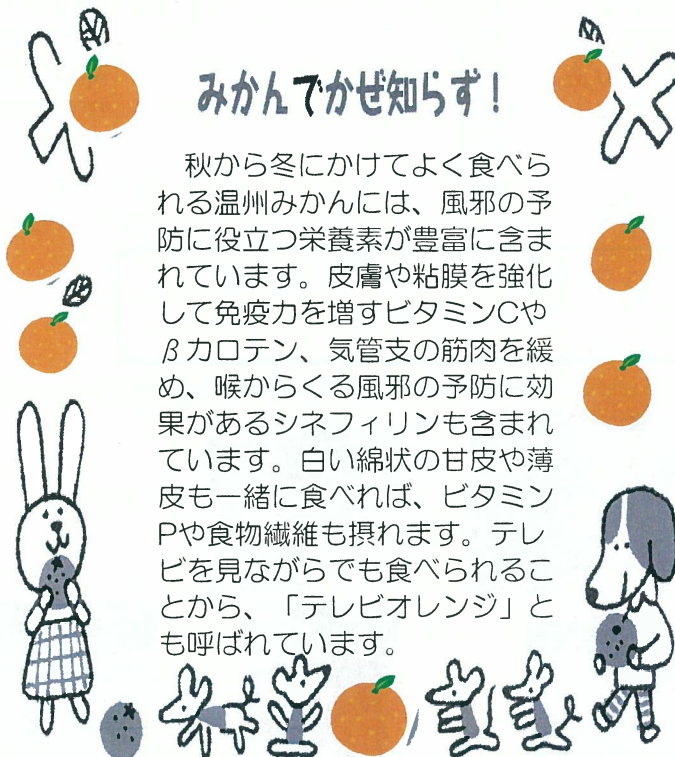
寒い季節の 汁物のススメ

温かい汁物は冬にぴったりです。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、身体の芯からポカポカにしてくれます。冷めにくくするには、具沢山にして片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがのしぼり汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようアレンジするのもおすすめです。



みかんでかぜ知らず!

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、風邪の予防に役立つ栄養素が豊富に含まれています。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβカロテン、気管支の筋肉を緩め、喉からくる風邪の予防に効果があるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮も一緒に食べれば、ビタミンPや食物繊維も摂れます。テレビを見ながらでも食べられることから、「テレビオレンジ」とも呼ばれています。



行事食

12月はクリスマス会、1月は新年の集いがありました。2月には節分があります。行事を給食でも伝えられるよう、特別なメニューになっています。クリスマスはかわいい見た目の給食に喜び、紅白なますや栗きんとんが給食にでた日は、「おせちだ!」と幼児クラスの子たちが喜んでいました。



2021年は
南南東です!

今年の節分行事食は**恵方巻・鬼ケーキ**を提供します♪子どもたちが喜んで食べてくれるよう頑張ります☆

☆2月の献立について☆

まだまだ寒い2月は、引き続き身体を温める効果がある根菜類をたくさん使用した献立になっています。豚汁や里芋の味噌汁など汁物にも使用していますが、「れんこん入りさつま揚げ」や「さつまいもサラダ」などの主菜・副菜にも登場します。また、冬が旬である白菜やぶりも使用したメニューがあります。旬の野菜がたくさん使われているため、子ども達に冬野菜を伝え、見つけながら楽しく給食を食べてほしいと思います。

《新メニュー》

・白菜の豆乳味噌グラタン ・クロックムッシュ ・さつまいもサラダ

★新メニューおやつレシピ★《クロックムッシュ》

【材料】（大人2人分）

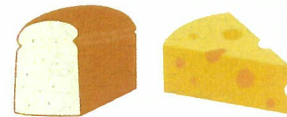
- ・食パン 1枚（1人1/2枚）
- ・小麦粉 10g
- ・牛乳 20g
- ・コンソメ 少々
- ・バター 10g
- ・チーズ 10g
- ・ハム 1枚

【作り方】

- ①ハム短冊状に切っておく。
- ②＊ホワイトソース作り＊
フライパンにバターと小麦粉をいれ、弱火にかける。まとまったら少しずつ牛乳でのばしていく。コンソメで味をつける。（チーズとハムをのせるので、薄めに味をつける）
- ③ホワイトソースを食パンに塗り、ハムとチーズをちらす。
- ④トースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。



フランスで軽食として食べられる料理です。
朝ごはんにもぴったりです。



ベタベタ
××

／すんすんっ／



／すんすんっ／

苦手かも～××



良い匂い・・・

なるほど・・・
なるほど・・・

ふむふむ。



どんな味かなー??



ムーチャーフッキング

ムーチャーフッキングをクラス別、日別に行いました。ムーチャーの由来の話を聞いた後に葉に乗せて包み、紐も自分で一生懸命結ぼうとする姿が見られました。自分のムーチャーを嬉しそうに食べていましたよ♪0.1歳児は米粉粘土でムーチャーの製作を行い、葉の匂いを嗅いで、様々な表情を見せていました♪

美味しそー!!



／完食

★
ドヤァ

