



# 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

1年で1番寒い時期がやってきました。厳しい寒さが続き、子どもたちも小さな体で季節を感じています。そんな冷たい風にも負けず、元気に登園してくる子どもたちの明るい声が園には響き渡っています。風邪やコロナウイルス感染症などの病気に負けないよう、バランスよくいろいろなものを食べて、たくさん遊び、毎日元気に過ごしましょう。



## 節分



＼節分は「新年の邪気を祓うための行事」／

節分の行事には、豆まき・柗翳を飾る・翳を食べる・恵方巻を食べる・豆を食べるなどがあります。これらには「邪気を祓う、福を呼び込む」といった意味が込められています。

園では2月3日に  
提供します♪

### ★節分の日 メニュー★

給食

- ・恵方巻（乳児：ちらし寿司）
- ・カレーかき揚げ
- ・かみなり汁
- ・ブドウゼリー

- おやつ
- ・鬼ケーキ
  - ・牛乳



今年の恵方は北北西



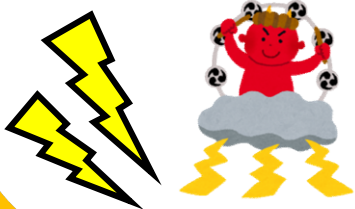
### バリバリ音がする！かみなり汁☆

《材料》大人2人分

- ・木綿豆腐…100g
- ・ごぼう…40g
- ・にんじん…40g
- ・葉ねぎ…2～3本
- ・ごま油…適量
- ・薄口しょうゆ…10g
- ・みりん…5g
- ・かつお、昆布だし…400ml

《作り方》

- ①豆腐の水気をきっておく。葉ねぎは小口切りにする。ごぼう、にんじんは食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋にごま油を熱し、豆腐を崩しながら炒める。
- ③だし汁を加え、ごぼう、にんじんを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④葉ねぎを加える。
- ⑤しょうゆとみりんを入れて味を整えれば完成。



☆豆腐を炒める時にバリバリ音がすることから、かみなり汁と言われています。ぜひ一緒に作って、かみなりの音を聞いてみましょう！子どもと一緒に作る時はごま油がはねて火傷をしないように注意してくださいね！

## ★2月の献立について★

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、「根菜とひじきの煮込みハンバーグ」などの主菜にも登場します。

また、冬が旬である白菜を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、子どもたちと見つけながら楽しく給食を食べたいと思います。



## ～すごい！大豆の栄養パワー！～

### ①別名「畑の肉」！

「畑の肉」と呼ばれるほど、体を作るもととなる良質のタンパク質を多く含みます。

### ③貧血を防ぐ！

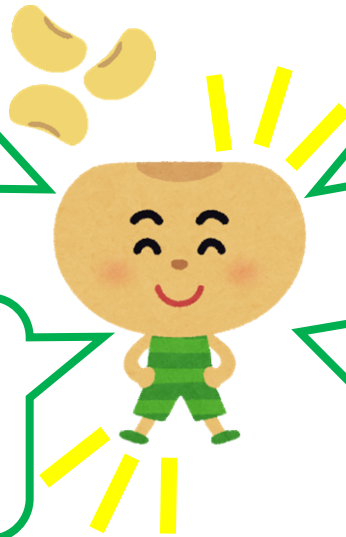
赤血球中のヘモグロビンを作るのに必要な鉄分が多く含まれ、貧血を防ぎます。

### ②丈夫な骨や歯をつくる！

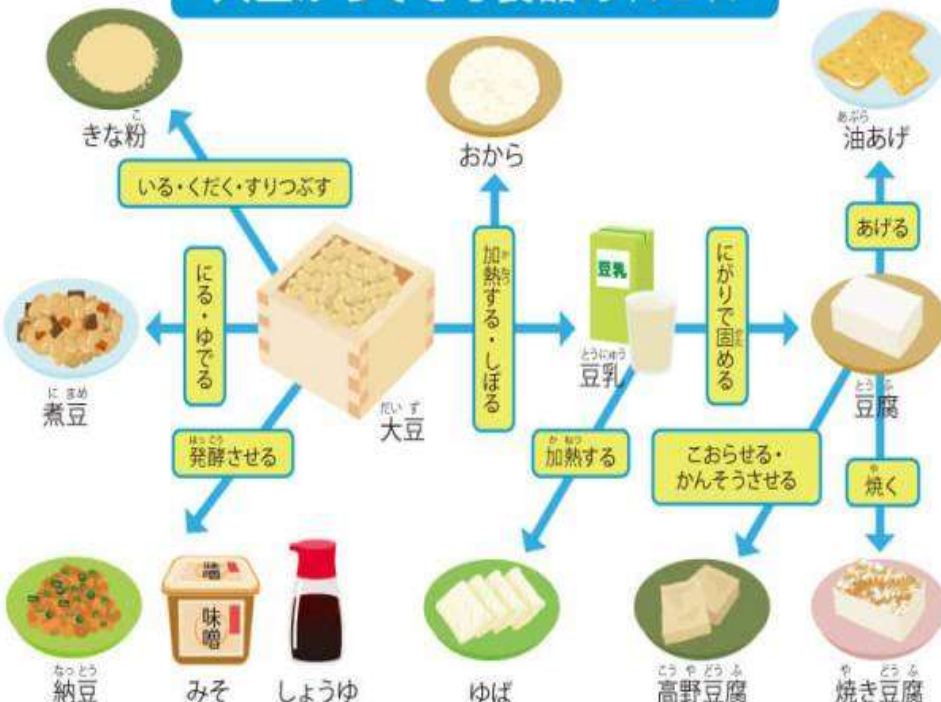
カルシウムを豊富に含み、骨や歯を丈夫にします。

### ④記憶力をアップ！

大豆に含まれているレシチンという栄養素は、脳を活性化させ記憶力や集中力を高めます。



## 大豆からできる食品あれこれ



大豆の加工食品は大豆同様、栄養価が高いだけでなく大豆より消化が良いので、子どもにもおすすめです。毎日1品は大豆・大豆食品を食べましょう！



大豆が若い（青い）状態で収穫したものが**枝豆**です♪