

給食だより 2月



令和7年2月1日 筑後保育所

暦の上では「立春」ですが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザが流行するこの季節は、手洗いやうがいをこまめに行い、バランス良い食事と十分な水分を取るなどの対策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り切りましょう。



☆節分の豆まき☆



「鬼は外・福は内」と言って豆をまき、その豆を歳の数だけ食べる風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気・災難など悪いことをあらわしています。鬼を追い払い、健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。

豆まきに使う豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられ、とても消化吸収がよくなっています。給食でも、様々な大豆製品を取り入れたメニューがあります。

2月は、7日 野菜の納豆和え 19日 大豆の甘煮 27日 大豆いりわかめご飯など大豆を使った献立があります。他にも高野豆腐や豆腐もたくさん使っています。

節分の日、「恵方巻」を食べる風習がありますが、保育所では、2月3日のおやつに巻き寿司を食べます。



【 やさい つく かた 野菜クッキーの作り方 】

えんじひとりぶんりょう 園児一人分量

こむぎこ 小麦粉	20 g
にんじん	4 g
パセリ	1 g
サラダ油 (バター)	12 g
くろざとう 黒砂糖	5 g

- 1、 にんじんとパセリはフードプロセッサ
ーでみじん^ぎ切りにします。
- 2、 ボールに小麦粉・にんじん・パセリ
サラダ油・黒砂糖^いを入れ、よく混^まぜ
あ^あ合わせます。
- 3、 てんばん^た天板に食べやすくちぎり、175℃の
オーブンで20分^{ぶんや}焼きます。