



令和元年度

# 給食ニュース 2月号

すいしょう保育園

もちつきすもう大会でついたお餅が  
かきもちになりました！



お餅が、かきもちになるまでを見てみよう！



①ベランダに干して水分をとばします。

②丁度良い大き  
さに砕きます。



③きつね色になるまで油で揚げます。  
～お花が咲くようにお餅が開いていくよ～



④塩をまぶして出来上がり！



ももちゃんからゆりさ  
ん、みんなでおやつの時  
間に食べました！  
おいしかったね！



色の付いた日は  
クッキングがあります。



はなゆりさんクッキング  
がんばっています！

初回は五平餅でした。  
難波さんの説明をよく  
聞いてからはじめ  
ます。



↑五平餅

白玉団子→  
丁寧に丸めています



サンドおにぎり。  
包丁を使いました。  
初めて包丁を持つ子  
は大人と一緒に挑戦  
します！



## 19日(水) 誕生会メニュー

### 日本昔話ランチ

- ・塩おにぎり
- ・うち豆のみそ汁
- ・豆のかき揚げ
- ・冬菜のおひたし
- ・果物

※3歳以上児も主食はいりません。



2月の手作りおやつ		
1	土	おにぎり
2	日	
3	月	豆パン
4	火	どら焼き
5	水	サンドおにぎり
6	木	ジャムサンド
7	金	ゼリー
8	土	おにぎり
9	日	
10	月	五平もち
11	火	建国記念の日
12	水	ごまだんご
13	木	ミルクパン
14	金	野菜たっぷりパンケーキ
15	土	おにぎり
16	日	
17	月	ドーナツ
18	火	フルーツポンチ
19	水	干し柿のカップケーキ
20	木	レーズンパン
21	金	スイートポテト
22	土	おにぎり
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	おにぎり
26	水	おぐらケーキ
27	木	きな粉パン
28	金	ういろろ
29	土	おにぎり



牛乳、スキムミルク、お茶などの  
飲み物がつきます。

2月食事献立予定表

日曜	おひるのこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	きいろの食品 <small>熱や力になるもの</small>	調味料ほか	
1 土	ハヤシチュー 果物	※3歳以上児は主食を持ってきてください。				
3 月	ひじき入りつくね焼き・ゆでブロッコリー・うち豆のみそ汁・果物	鶏ひき肉 うち豆 みそ	人参 玉ねぎ ひじき しょうが ブロッコリー 白菜 小松菜	片栗粉 砂糖 油 里いも	酒 塩 しょうゆ みりん だし汁	
4 火	魚(キス)のカレー揚げ・即席漬け・みそ汁・果物	魚 油揚げ みそ	きゅうり キャベツ 人参 長ねぎ 小松菜 大根	片栗粉 油 じゃがいも	カレー粉 みりん しょうゆ 塩 だし汁	
5 水	肉じゃが・和風サラダ・果物・みそ汁	豚肉 かつおぶし	玉ねぎ 人参 しらたき 小松菜 ほうれん草 もやし コーン 果物	じゃがいも 油 砂糖 ごま油	しょうゆ みりん だし汁 酢	
6 木	鶏肉のみそ漬け焼き・すき昆布の炒り煮・にら卵汁・果物	鶏肉 みそ さつま揚げ 鶏卵	すき昆布 人参 干し椎茸 しらたき にら えのきたけ	油 砂糖	酒 みりん しょうゆ みりん だし汁 塩	
7 金	炒り豆腐・もやしの中華和え・果物・みそ汁	豆腐 鶏ひき肉 ちくわ	干し椎茸 玉ねぎ 人参 ひじき 小松菜 もやし きゅうり こんにゃく コーン 果物	油 砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 酢	
8 土	根菜のミネストローネ・果物	※3歳以上児は主食を持ってきてください。				
10 月	カレー・ブロッコリーサラダ・果物	豚肉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり 果物	じゃがいも 油 マヨネーズ	カレールウ トマトケチャップ 酢 塩	
12 水	魚(キス)のたれカツ・白菜のみも漬け・新潟の冬野菜汁・旬の果物	魚 豆腐	白菜 人参 塩昆布 大根 長ねぎ とう菜 果物	小麦粉 パン粉 油 砂糖	塩 しょうゆ みりん だし汁	
13 木	魚(さば)のみそ煮・とう菜のお浸し・けんちん汁・果物	魚 みそ かつおぶし 豆腐	しょうが 冬菜 もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ つきこんにゃく 果物	砂糖 じゃがいも	みりん だし用昆布 しょうゆ 塩 だし汁	
14 金	麻婆豆腐・三色ナムル・果物	豆腐 豚ひき肉 みそ	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 長ねぎ にら ほうれん草 もやし 果物	油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうゆ 中華だし 酢	
15 土	豚汁・果物	※3歳以上児は主食を持ってきてください。				
17 月	ウインナーとさつまいものフリッター・野菜汁・焼きのり・ゆでブロッコリー・果物	ウインナー 豆腐 みそ	コーン 人参 大根 玉ねぎ 小松菜 のり	さつまいも 小麦粉 油	塩 だし汁	
18 火	ほうれん草のキッシュ・野菜スープ・焼きのり・ブロッコリーのおかか和え・果物	ベーコン 鶏卵 牛乳 生クリーム チーズ	ほうれん草 ぶなしめじ 生椎茸 玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ のり	バター じゃがいも 砂糖 ごま	塩 しょうゆ コンソメ	
19 水	誕生会メニュー「日本語ランチ」	※3歳以上児も主食はいりません。				
20 木	クリームシチュー・大根サラダ・ごまふりかけ・果物	鶏肉 牛乳 ツナ缶	玉ねぎ 人参 コーン 大根 ブロッコリー 小松菜	じゃがいも 油 米粉 砂糖 ごま油 ごま	コンソメ 塩 酢 しょうゆ	
21 金	中華風ローストチキン・ゆでブロッコリー・みそラーメン汁・果物	豚肉 みそ	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 ブロッコリー もやし 長ねぎ コーン キャベツ	ごま ごま油 乾麺(中華麺) 砂糖	みりん しょうゆ 塩 だし汁 鶏がらだし	
22 土	もやしチゲ・果物	※3歳以上児は主食を持ってきてください。				
25 火	肉豆腐・中華サラダ・ひじきふりかけ・果物	豆腐 豚肉	人参 白菜 玉ねぎ しらたき えのきたけ 小松菜 きゅうり わかめ もやし コーン ひじき	油 砂糖 春雨 ごま油	だし汁 しょうゆ みりん 酢	
26 水	魚(鮭)の照り焼き・ごま和え・みそ汁・果物	魚 豆腐 みそ	ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ わかめ	ごま 砂糖	しょうゆ みりん 酒 だし汁	
27 木	車麩の卵とし・切干大根とツナのとえ物・果物・みそ汁	豚肉 鶏卵 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ごぼう 干し椎茸 しらたき ほうれん草 切干大根 きゅうり 果物	車麩 油 砂糖 ごま油	みりん しょうゆ 塩 だし汁 酢	
28 金	豚肉と大豆の揚げ煮・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚肉 大豆水煮	人参 筍水煮 干し椎茸 こんにゃく ピーマン チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ コーン 果物	片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 鶏がらだし	
29 土	スープカレー・果物	※3歳以上児は主食を持ってきてください。				

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。

おうちのかたへ

令和元年度



鬼は外！福は内！節分を楽しもう

2月3日は「節分」です。豆まきのイメージが強い節分ですが、本来は、「季節の分かれ目」という意味で、現在では、立春(りっしゅん)の前の日のことを「節分」と呼んでいます。

節分には豆をまきます。豆をまいて厄を払い、一年間まめに暮らせるように、という願いが込められています。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った豆を使い、その豆は「福豆」と呼ばれます。新潟では穀付きの落花生をまくところも多いようです。自分の年齢より一粒多く「福豆」を食べると、縁起が良い、また、年齢の数だけ豆を食べると、1年間無病息災で過ごせるともいわれています。

大豆は「大いなる豆」が名前の由来という説もあります。良質なたんぱく質が多く「畑の肉」ともいわれます。豆腐、油揚げなどの加工品、微生物の力を借りて発酵させることで、みそやしょうゆなどの調味料、納豆などの食品もなります。

3日の給食は節分献立です

大豆をつぶした「うち豆」を入れたみそ汁を提供します。うち豆は、新潟の伝統的な大豆の保存食で、各家庭で水につけた大豆を石臼の上のせ、木づちでたたいてつぶし、乾燥させて作っていました。うち豆は水にひたし3～5分ででもどるので使いやすく、保存・料理・栄養と優等生です。ぜひ、ご家庭で常備し、みそ汁や煮物に使いましょう。

冬に負けない体づくり！十分に睡眠時間がとれていますか？

十分な睡眠は、脳や体を休め、細胞の修復や成長を助け、免疫力を高めます。電気を消して暗く静かな環境を作り、眠りにつかせることが、子どもの成長を支えます。電気がない昔は自然にできていたことが、現代は意識して環境を整えないとうまく作ることができません。おうちのかたの助けが必要です。

- ① 早期の光を浴びる
- ② 規則正しい食事のリズム  
朝食で内臓を目覚めさせていきます
- ③ 屋間にしっかり活動(あそび)する
- ④ 午後8時台の就寝のすすめ  
午後10時台の深い眠りで成長ホルモンが最高になるため早寝早起きのリズム

19日は「食育の日」メニュー

“とう菜”を使った『新潟の冬野菜汁』

「とう菜」は今は旬の野菜です。とう菜の「とう」とは、ふきやアブラナなどの花を咲かせる植物の茎のことです。アブラナ科の野菜は、冬から早春にかけて花を咲かせるために茎をのびします。この伸びてきた茎(=とう)の部分を食べるので、「とう菜」と呼びます。冬の寒さに耐えるために茎や葉に糖分をたくわえるので、豊かな甘みと香りがさわやかです。寒い年ほどおいしくなるといわれていますが、今年の味はいかがでしょう？

中央区では「女池菜」、江南区では「そのき菜」が栽培されています。

