

2月給食だより

令和6年度 2月
かまいしこども園

節分

節分とは、字の通り季節の分かれ目のことで、本来は立春、立夏、立秋、立冬と四季それぞれの前日を節分と言います。最近では立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、新暦で2月3日頃にあたります。今年では2月2日が節分、2月3日が立春となっています。

※落花生や炒り豆の誤食による事故が多発しておりますので、就学前のお子様には食べさせないように注意しましょう。

まめまき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べるといふ日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆を食べるのは、まめに暮らせるようにという縁起によるものだそうです。（「まめ」という言葉には元気・丈夫・健康という意味があります。）

ひいらぎ

ひいらぎの葉のとげで鬼の目をさして、家の中への侵入を防ぐという意味があるそうです。

いわし

地方によっては、焼いたイワシやめざしの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べるといふ風習があります。焼いたときのおいで鬼を追い払うという意味もあり、イワシは昔から悪いことを追い払う力があるとされていました。

子どもが扱いやすい食器をえらびましょう

お子様がスプーンやフォークを持って食べられるようになってきたら、縁が立ち上がっていてすくいやすいものや滑り止めがついたものなど子どもが使いやすい食器を選ぶと、食べようとする意欲が育ちます。



大豆のパワー

大豆は、「畑の肉」といわれています。からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆にはたくさんの種類があり、色別に黄大豆（主に味噌、納豆、豆腐などの加工品など）、黒大豆（主におせち料理の黒豆）、青大豆（きな粉、浸し豆、豆ごはんなど）です。豆には大豆の他、小豆、そら豆、インゲン、金時豆などがあります。

大豆の効果・効能

- からだを温める
- 脳の活性化
- 糖を燃焼(ダイエット効果)
- 繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)
- 成長の促進
- 骨粗しょう症予防

2月2日です

大豆蒸しパン



材料 (8号アルミカップ5個分)
小麦粉 80g
ベーキングパウダー 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
豆乳(牛乳でも可) 100cc
茹で大豆 30g

- ① ボウルに小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖を入れ、泡だて器でよくかき混ぜる。
- ② 大豆はフォークの背などで粗くつぶすか、荒いみじん切りにする。
- ③ ①に大豆と豆乳を加えてかき混ぜる。
- ④ アルミカップまたは耐熱性のシリコンカップの8分目まで生地を流し入れる。
- ⑤ フライパンにカップの高さ1~2cmまで水を入れて火にかけて沸騰したら静かに④を置く。
- ⑥ 蓋をして中火で7から8分蒸す。(ふたには水滴が落ちないように布巾をかぶせるとよい。) 竹串を指して生地がつかなければ出来上がり。



2月予定献立表0歳児(9~12か月)



日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツのやわらか煮 さつまいも、バナナ	うどん さつまいも	鶏肉	キャベツ、にんじん、ブロッコリー たまねぎ、バナナ	麦茶 国煮りんご ビスケット
3月	麦茶 お子様せんべい	【豆まき会】 にんじん粥、鶏団子煮 マカロニと野菜煮、ブロッコリー 鶏肉と冬野菜のすまし汁、オレンジ	米、マカロニ	さけ 鶏もも肉	ブロッコリー、だいこん、にんじん たまねぎ、こまつな、オレンジ	麦茶 国大豆蒸しパン
4火	麦茶 ビスケット	お弁当の日			麦茶 コッペパン	
5水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐と挽肉のあんかけ ほうれんそう煮、刻みトマト はくさいのスープ、バナナ	米、片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい にんじん、トマト、バナナ	麦茶 ヨーグルト
6木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 ほうれんそう納豆、にんじん和え たまねぎのすまし汁、いちご	米	さけ、豚ひき肉 ひきわり納豆	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ いちご	麦茶 コッペパン
7金	麦茶 ビスケット	【お誕生会】 コッペパン、豚肉とたまねぎ煮 鶏と野菜の和えもの、じゃがいも煮 こまつなスープ、デコボン	コッペパン じゃがいも	豚肉、鶏ささ身	キャベツ、たまねぎ、にんじん こまつな、デコボン	麦茶 国イチゴヨーグルト
8土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツとトマトあえ ブロッコリー、みかん	うどん	鶏もも肉	キャベツ、ほうれんそう、トマト たまねぎ、にんじん、ブロッコリー みかん	麦茶 バナナ ビスケット
10月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉団子 にんじんの甘煮、こまつな煮 はくさいのすまし汁、煮りんご	米、片栗粉	鶏ひき肉 木綿豆腐	はくさい、にんじん、こまつな たまねぎ、りんご	麦茶 国さつまいもの茶巾
11火	建国記念日					
12水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 キャベツあえ、刻みトマト はくさいスープ、バナナ	米、じゃがいも	豚肉	キャベツ、たまねぎ、はくさい にんじん、トマト、バナナ	麦茶 国おかか粥
13木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たら蒸し 豆腐と挽肉煮、かぼちゃ煮 にんじんのすまし汁、煮りんご	米	たら 鶏ひき肉 木綿豆腐	はくさい、かぼちゃ、にんじん たまねぎ、こまつな、りんご	麦茶 国フルーツ ヨーグルト
14金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、鶏の煮物 キャベツの煮びたし、じゃがいもの煮物 せんべい汁、オレンジ	米、じゃがいも かやきせんべい	鶏肉	キャベツ、にんじん、だいこん たまねぎ、ごぼう、オレンジ	麦茶 コッペパン
15土	ハッピースマイル発表会					
17月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐とやさいあんかけ ほうれんそうとひき肉煮、刻みトマト はくさいのスープ、バナナ	米、片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい にんじん、トマト、バナナ	麦茶 スティック食パン
18火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 さつまいも煮、こまつな煮びたし たまねぎのすまし汁、いちご	米、さつまいも	豚肉	かぶ、こまつな、にんじん たまねぎ、いちご	麦茶 国にんじん蒸しパン
19水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たら煮物 豆腐の煮物、キャベツの煮浸し たまねぎと麩のすまし汁、みかん	米、麩	たら 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、キャベツ、みかん	麦茶 国小松菜のお焼き
20木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐とにんじん煮 だいこんそぼろ煮、じゃがいもの煮物 はくさいすまし汁、バナナ	米 じゃがいも 片栗粉	鶏ひき肉 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ だいこん、はくさい、ごぼう、バナナ	麦茶 国野菜お焼き
21金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鶏肉のほぐし煮 野菜の煮物、ブロッコリー、さつまい オレンジ	米、さつまいも	鶏もも肉	はくさい、ブロッコリー、だいこん にんじん、ほうれんそう、ごぼう オレンジ	麦茶 スティック食パン
22土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、こまつな煮びたし 刻みトマト、バナナ	うどん	鶏肉	だいこん、にんじん、こまつな はくさい、トマト、バナナ	麦茶 米粉パン
24月	振替休日					
25火	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、豚肉ほぐし煮 たまねぎの煮びたし、ブロッコリー にんじんスープ、みかん缶	コッペパン 片栗粉 じゃがいも	木綿豆腐 豚肉	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、ブロッコリー みかん缶	麦茶 国おかか粥
26水	麦茶 ウエハース	煮込みうどん、マッシュポテト キャベツの煮浸し、バナナ	うどん じゃがいも	鶏もも肉	キャベツ、にんじん、だいこん たまねぎ、バナナ	麦茶 ヨーグルト
27木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 ブロッコリー、だいこんの煮物 はくさいのすまし汁、煮りんご	米	さけ 木綿豆腐	にんじん、ごぼう、ブロッコリー はくさい、りんご	麦茶 米粉パン
28金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、肉じゃが風煮物 刻みトマト、しらすとこまつな煮 なすのすまし汁、デコボン	米、じゃがいも	豚肉 しらす干し	たまねぎ、キャベツ、なす、トマト こまつな、にんじん、デコボン	麦茶 国豆腐ホットケーキ