



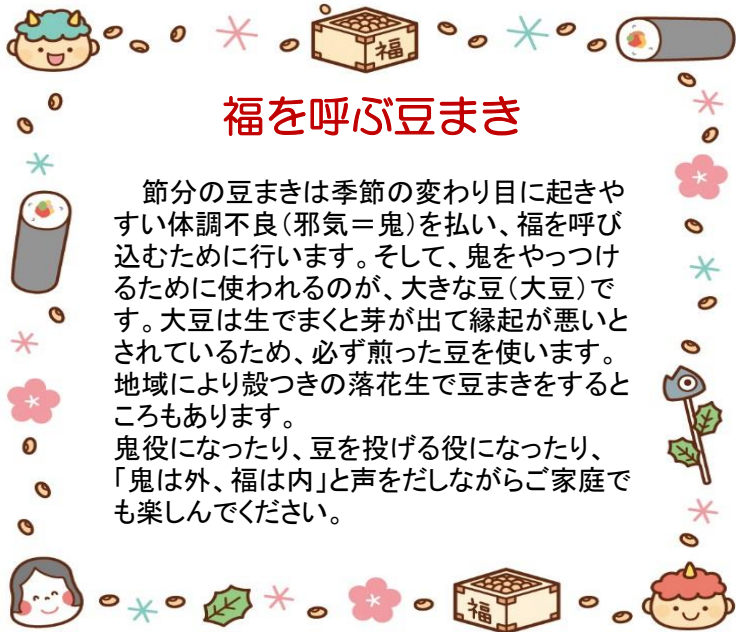
令和5年1月25日
社会福祉法人 国立保育会
宮前おおぞら保育園 給食室

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日は続きます。感染症が流行する季節ですので、手洗いうがいはもちろん、菌に負けない体を作ることが大切です。毎日の食事から栄養のある物を取り入れて、厳しい寒さを乗り切りましょう。

2月の献立より

2月の食育目標

「苦手なものもなんでも食べてみる」



福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆(大豆)です。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、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声をだしながらご家庭でも楽しんでください。



かじきのみそ焼き

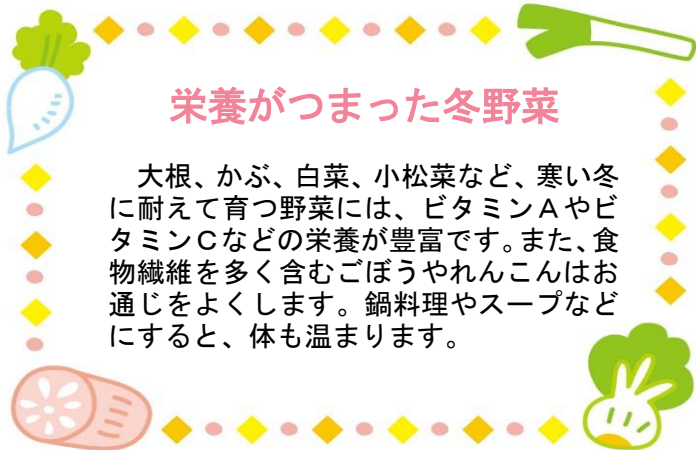


【材料】(大人2人 幼児2人)

- かじき(50g)…6切れ
- 酒…小さじ1強
- 砂糖…小さじ2
- みりん…大さじ1/2弱
- 味噌…大さじ1弱

【作り方】

- ① 酒、砂糖、みりん、味噌を混ぜ合わせる。
- ② ①をかじきに漬け込む。
- ③ ②を天板に並べてオーブンで焼く。
※味噌が焦げやすいので注意!



栄養がつまった冬野菜

大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。また、食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくします。鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

食育活動の予定

2月3日(金)…つき・ひかり・にじ組

「恵方巻き」



2月17日(金)…ほし組

「豆腐漬し(白和え)」

