



令和6年2月1日

# ランチルーム

梨の花保育園  
給食だより

## ～2月の食育目標～

「食品名・献立名を知ろう」「おかわりをたくさんしよう」

給食に使用している食材や献立名の意味を知る事で、より食べる事への興味が深まります。

### 節分について



2月3日は節分です。節分は、季節の分かれ目の意味で、現在では「立春」の前の日をいいますがもともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前の日をさしていたそうです。

また、立春は旧暦で1年の始まりとされその前日の節分に無病息災を祈り新しい年の厄を払うための行事とされていました。

節分の豆まきには、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込む為に行います。鬼をやっつけるのに使われる大豆は、生で撒くと芽が出て縁起が悪いとされている為、必ず煎った豆を使います。

「鬼は外、福は内」と声を出しながら、子ども達には元気いっぱい鬼をやっつけてほしいと思います保育園でも3日は節分にちなんだ献立になりますので楽しみにして下さい。

## 2月の給食・食育活動

- ◇ 2月 2日（金）節分メニュー
- ◇ 2月 6日（火）ご当地メニュー  
給食は「鹿児島ラーメン」「がね（さつまいものかき揚げ）」  
おやつは「むらさきいもタルト」を作ります。
- ◇ 2月 8日（木）食育イベント
- ◇ 2月 15日（木）お誕生日メニュー
- ◇ 2月 19日（月）クッキング（ぞう組）
- ◇ 2月 22日（木）食材カットショー（こうま・きりん・ぞう）



🍌🍎🍇🍓🍅🍆🍄🍏🍎🍇🍓🍅🍆🍄🍏🍎🍇🍓🍅🍆🍄🍏

# 食育だより

🍌🍎🍇🍓🍅🍆🍄🍏🍎🍇🍓🍅🍆🍄🍏

## ～アイス作り～



1月11日にこうま組、きりん組、ぞう組さんと一緒にアイスを作りました！  
 「牛乳」「砂糖」「バニラエッセンス」を入れた袋と塩を加えた氷と一緒に振るだけで  
 アイスの出来上がり ✨  
 みんな早く食べたくて一生懸命振っていました！  
 頑張って作ったアイスを食べ、「美味しい！おかわりほしい！」とみんな楽しそうでした ❤️



牛乳	250ml
砂糖	70g
バニラエッセンス	少々
氷	500g
塩	大さじ8

## ～レシピ～



1月に作った埼玉県のご当地メニューが人気だったのでご紹介します。



### ★納豆ピザライス (4人分)

• 精白米	160g	• 玉ねぎ	12g
• かつおだし	8g	• ピーマン	12g
• 本みりん	大さじ2分の1	• ウィンナー	24g
• 上白糖	小さじ2分の1	• トマトケチャップ	20g
• 濃口醤油	小さじ1 少なめ	• 溶けるチーズ	32g
• 塩	少々	• マヨネーズ	12g
• 酒	少々		
• パルメザンチーズ	3g		
• かつお節	1g		
• ひきわり納豆	40g		
• 濃口醤油	小さじ1 少なめ		
• 本みりん	少々		

- ①かつお節から酒までの調味料と一緒にご飯を炊く。
- ②炊き上がったご飯にパルメザンチーズとかつお節を混ぜてグラタン皿に入れる。
- ③納豆と調味料を混ぜて②の上にのせる。
- ④玉ねぎ、ピーマン、ウィンナーとトマトケチャップを和えて③の上にのせる。
- ⑤最後にチーズとマヨネーズをかけて少し焦げ目がつくまで焼いたら完成！

ぜひご家庭で作って見てください ✨