

2月の献立



古志ひまわり保育園
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>先月は年明けよりインフルエンザが流行し、沢山の子どもたちがお休みしました。まだまだ寒い日が続きますが、体調に気をつけて冬ののりきりましょう。</p> <p>沢山の参加をお待ちしています。</p>			<p>1 ごはん がんもと人参の煮物 もやしのナムル みそ汁</p>	<p>2 (節分献立) 大豆ごはん イワシの塩焼き 冬野菜のサラダ とろろ汁</p>	<p>3 みそ煮込みうどん 大根と昆布の煮物</p>
<p>5 ごはん 厚揚げの煮物 もやしとワカメの みそ汁</p>	<p>6 (こすもす組食事公開) ごはん 焼き魚 キャベツのきのこ和え みそ汁</p>	<p>7 ごはん すき焼き風煮 蒸しブロッコリー みそ汁</p>	<p>8 ごはん 焼き鯖と 神在ねぎの煮物 ふろふき大根 ワカメスープ</p>	<p>9 かきごはん 高野豆腐と あらめの煮物 大根のナムル みそ汁</p>	<p>10 鮭おにぎり みそ汁</p>
<p>焼きおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>マカロニきなこ 野菜 牛乳</p>	<p>人参おにぎり するめ お茶</p>	<p>ジャムサンドパン 干し芋 牛乳</p>	<p>お好み焼き いりこ お茶</p>	<p>パン 昆布 お茶</p>
<p>12 振替休日 </p>	<p>13 神在ねぎうどん おから 大根スティック</p>	<p>14 つぼみ組食事公開 お弁当の日</p>	<p>15 ごはん 厚揚げと大根の煮物 糸昆布の炒め物 みそ汁</p>	<p>16 ごはん 魚のみそ焼き キャベツの梅和え シチュー</p>	<p>17 公開保育</p>
	<p>梅アラメおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>米粉すいとん汁 お茶</p>	<p>大豆いりこ 果物 お茶</p>	<p>白葱おにぎり 野菜 お茶</p>	<p>果物 いりこ お茶</p>
<p>19 ごはん 魚の竜田焼き 糸こんにゃくの酢の物 みそ汁</p>	<p>20 ごはん 高野と干し大根の煮物 じゃが芋のおかか和え 中華スープ</p>	<p>21 ごはん 魚の甘酢あんかけ 大根の煮物 みそ汁</p>	<p>22 ごはん 肉じゃが あらめの炒め物 みそ汁</p>	<p>23 ごはん 手作り厚揚げ 大根と鶏ささみの 酢みそ和え すまし汁</p>	<p>24 チャーハン もやしのスープ</p>
<p>蒸し里芋 いりこ お茶</p>	<p>ごまじゃこおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>パン するめ 牛乳</p>	<p>大根海苔巻 野菜 お茶</p>	<p>ぜんざい 昆布 お茶</p>	<p>パン 昆布 お茶</p>
<p>26 ごはん 麻婆豆腐 もやしの煮浸し すまし汁</p>	<p>27 ごはん イカと大根の煮物 アラメの煮物 みそ汁</p>	<p>28 ごはん 豚肉と根菜のみそ煮 ブロッコリーの おかか和え すまし汁</p>	<p><お知らせ> ・ 2日(金) 節分献立 みんなで豆まきをして鬼を退治します。 ・ 6日(火) こすもす組食事公開 この日は全クラス給食があります。 ・ 14日(水) お弁当の日・つぼみ組食事公開 つぼみ組以外のクラスはお弁当をお願いします。</p>		
<p>黒豆おにぎり 野菜 お茶</p>	<p>団子汁 お茶</p>	<p>大豆きなこ いりこ 牛乳</p>			

給食セミナーに参加しました

1月27・28日に給食セミナー(in横浜)に川上が参加してきました。全国各地から沢山の参加があり、総勢1499人でした。そこで料理研究家の枝元なほみ氏の話を紹介いたします。

- ・ 食育とは「食」で「育む(はぐくむ)」
→自分自身、今何が必要で何を食べるか、生きるために自分で考えること。
- ・ 「食べたい」という気持ちは「生きたい」につながっている。
→「何が食べたい？」の問いに「OOが食べたい」とすぐに出る子は、生活の中でも「OOしたい!!」と意欲がある子につながる。
- ・ 「おいしかった～」と思った記憶は心に残る。
→その気持ちは、生きる原動力となり、大きくなって持続する。
- ・ 毎日の食卓こそごちそうはある。
→特別なものでなくても、いつもの食事が一番美味しい。

疲れて帰って我が子が「おいしいね～」といってくると元気になる、嬉しい気持ちになります。食事を通して、笑顔が生まれ、元気になるのはとても素敵なことです。その当たり前のことが、有難く、大切なものと改めて考えさせられました。毎日の食事が、家族と一緒に笑いあえる時間になることを願っています。



節分

2月3日は節分です。節分は立春の前日で、冬から春に変化する変わり目の日です。この日は「福は内、鬼は外」と唱えながら鬼の嫌いな炒った豆を部屋から戸外へまいて厄払いをします。この時の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大豆を使います。

また、鬼はイワシを焼くときの匂いや煙を嫌がって逃げていくとも言われていることから、イワシを食べる習慣もあります。このように、大豆やイワシで邪気を払い、心の中の鬼も退治します。

保育園では1日早いですが2日にみんなで大豆とイワシを食べたいと思います。豆まきで残った大豆を使って豆ごはんを作ってみませんか？

<簡単大豆ごはん>

- ・ 米 2合
- ・ 酒 少々
- ・ 煎った大豆 50g
- ・ 塩 少々

- ①お米をとぎ、酒・塩を入れ、メモリに合わせて水を入れ軽く混ぜる。
- ②炊く直前に煎り大豆を加えスイッチON。



豆まきに使用した煎り大豆を使うと簡単です。