

# きゅうしょくだより

令和8年2月1日 大島保育園

立春を迎え暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日は続きそうです。給食では節分にちなんだ献立や川崎の伝統野菜「のらぼう菜」を使ったメニューが登場します。

## 旬の食材と献立

### ●さわら

さわらは、鯖などと同じく青魚に分類され、クセがない味わいが特徴です。冬には脂がのって少しこってり、春にはやわらかくてあっさり、季節によって味の違いが楽しめます。天ぷらやムニエルもおすすめですが、保育園では、ねぎや白胡麻と一緒に甘辛く焼いた「魚の香味焼き」で味わいます。



## 献立の紹介

●節分（2月3日）にちなんで、いわしを使用した「魚のかば焼き風」、大豆を使用した「なら茶めしの焼きおにぎり」を取り入れました。



●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテストおやつ部門にてかわさきそだち賞を受賞した、のらぼう菜を使用したスコーン「菜っちー」を献立に取り入れました。



## 2月3日は節分

節分とは健康や幸せを願って悪いものを追い出す日で、邪気を外に出すために豆まきをしたり、願い事を思いながら恵方巻を食べます。また、厄払いのためにいわしを玄関に飾ったり、いわし料理を食べる風習もあります。いわしを焼いたときの香りには邪気を払う効果があるとされ、節分に食べるとのことで家族の健康を守るといわれています。給食ではかば焼き風にして提供します。

### 豆まきには注意が必要！

消費者庁からは「豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。」という注意喚起が出されています。個人差はありますが、「歯で噛み砕く」ことと「飲み込む」ことを連動してできるようになるのは6歳頃で、5歳までは乾燥している豆やナッツ類を噛んで飲み込むことは難しいです。豆まきは紙を丸めたものを使うなど工夫して楽しみましょう！

## 1月は古くから伝わる日本の食文化にちなんだ献立を多く取り入れました。

お正月のおせち料理にはそれぞれ縁起の良い意味が込められています。給食で提供した炒めなますとごまめに込められた意味をばなな組さんとすいか組さんたちに話すと「知らなかった」「そうなんだ～」といった声と「おいしい！」「お正月はおうちでおもちを食べたよ」と教えてくれました♪