

きゅうしょくだより

令和8年2月 古川保育園

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。



節分の由来

節分は年4回(立春・立夏・立秋・立冬の前日)ある行事でしたが、1年の始まりとして特に春を大事にするようになり、現在の節分となりました。前の年の邪気を祓うため、煎り豆を投げる風習があります。生豆を使わないのは「拾い忘れたものから芽が出ると良くないことがある」といわれているからです。

2026年
年神様がいらっしゃる方角は
『南南東』

日本の食生活にかかせない大豆

大豆は五穀のひとつであり、昔から米・麦・あわ・ひえ・豆を主要な穀物として大切に育ててきました。いずれも主食となる大切な食品で「五穀豊穡」を願うお祭りが現在でも日本各地に数多くのこっています。



豆の中でも大豆はたんぱく質・脂質・ビタミン類・カルシウム・鉄などが豊富であり、「畑の肉」とも言われ、古くからたんぱく源として食文化を支えてきました。さらに様々な加工によって、いろいろな食品に姿を変え、加工品の種類も多くあります。日本の食生活には欠かせない大豆を食事の中で探してみましょう。

もやし・・・大豆を暗い所で
発芽させたもの

枝豆・・・未熟大豆を枝ごと
収穫したもの

大豆・・・枝豆をさらに育て
完熟させたもの