

令和8年2月

梶ヶ谷保育園



## 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と、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。



## 大豆の栄養



節分といえば「豆まき」ですが、豆まきで使う「大豆」にはたくさんの栄養が含まれています。「畠のお肉」と呼ばれるくらい、たんぱく質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボン等も含まれています。豆腐・生揚げ・油揚げ・納豆・きなこ・味噌・おからなど大豆からできる食材はたくさんあります。様々な食材から大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な身体づくりをしていきましょう。

豆まきで使用する炒り大豆や硬いナッツ類は乳幼児には誤えん・窒息事故につながる可能性が高いので、保育園の給食の食材には使用していません。水煮大豆を煮物や炊き込みご飯に入れています。ご家庭でも5歳以下の子さんが誤って口に入れないよう、お気をつけ下さい。



## 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。

ひまわり組(5歳児)さん  
おにぎりパーティーを  
しました！！

春から大切に育ててきたひまわり組のお米。稲刈りのあと、脱穀・粋すりをしてついに「おにぎりパーティー」をしました。収穫できたお米は約2合（およそ300g）。当日は給食室のお米と合わせて1.2kgのお米を子どもたちに米研ぎをしてもらいました。「袖はまくってね」「ガオーって熊の手にするんだよね」等々言いながら冷たい水に文句も言わず、上手に米研ぎができました。

炊きあがったお米は、一緒にお米の面倒を見ててくれた用務の先生もご招待して、まずは一口ずつ、お味見。それから「塩・ゆかり・ごま塩・おかか」のふりかけを給食室で用意してもらい、思い思いのおにぎりを作りました。「ゆかりとおかか2つかける」「4つ全部かける」「塩だけがいい」等々。自分で好きなように選んで、好きなようにかけて握って「おいしそう！」と、とても楽しそうによく食べていました。

日本食において最も身近な食材のお米。栽培から収穫、喫食まで体験することができました。