

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、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。



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。「畑のお肉」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きます。ご家庭でも5歳以下のお子さんが誤って口に入れないよう、お気をつけ下さい。

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・粳すりをしてついに「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〜い！」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。