

## 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。



## 主食・主菜・副菜をそろえよう

## 緑：元気のもと(ビタミン・ミネラル源)

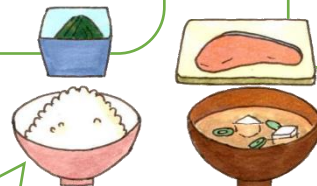
主に副菜になるもの。  
野菜や海藻・果物などが仲間です。

## 赤：体のもと(たんぱく源)

主に主菜になるもの。肉・魚・卵・大豆類・乳類がこの仲間です。

## 黄：力のもと(エネルギー源)

主に主食になるもの。  
ごはん・パン・麺類・芋類が仲間です。



## 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。「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、保育園でも給食の食材には使用していません。水煮大豆を使用したり、なら茶めしのようにごはんに炊きこんだりしています。ご家庭でも5歳以下のお子さんが口にするのがないよう、十分お気をつけください。

1月に風邪予防の三者連携集会を行いました。栄養士からはそれぞれの食品の役割を伝え、毎日食事をする中で「3色そろえると元気になるよ」と話しました。給食のスタイルを基本に主食・主菜・副菜（汁物）を揃えるとバランスのとりの食事になります。4月に比べて、好きなものが増え、苦手なものでもチャレンジしようとする姿もあります。毎回は難しくても意識すると食事内容が変わってきます。こどもと一緒に食事バランスを意識した献立を考えてみてはいかがでしょうか？

年長さんは3月にリクエストメニューを自分たちで決めることを今から楽しみにしています。