



きゅうしょくだより

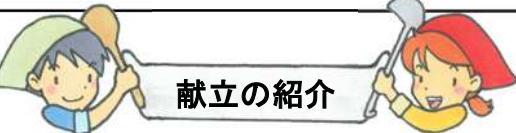
令和8年2月 土渉保育園



旬の食材と献立

●さわら

さわらは、鰯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。



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。



節分と「豆」

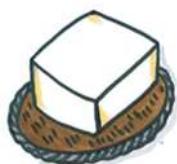


今年の節分は**2月3日**です。

節分に豆まきをするのは、靈力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためだと言われています。豆の中でも特に大豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいと言われています。そんな大豆はいろいろな姿になって保育園給食に登場しています。

・・・大豆製品いろいろ・・・

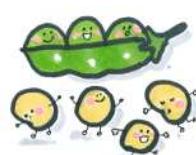
豆腐



もやし



枝豆



きなこ



味噌



園内掲示も合わせてご覧ください♪

朝ごはん、食べていますか？

先月、幼児クラスで朝ごはんのお話をしました。朝ごはんの大切さとどんな朝ごはんが良いかを伝えると、「今日も食べて来たよ！」「明日はスープも飲むよ」と朝ごはんへの関心が高まったようです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。

☆ 炭水化物・・・脳を動かすエネルギー源になる

☆たんぱく質・・・体温を上昇させる

朝ごはんを食べて元気に1日を始められると良いですね。



イラスト出典：メイト