



# きゅうしょくだより

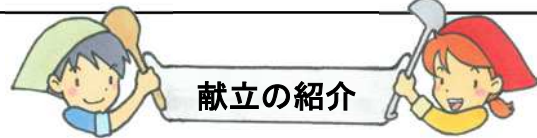
令和8年2月 土淵保育園



## 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、霊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・・・

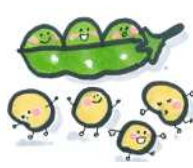
豆腐



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