



2022年2月1日
尚徳福祉会 仲町保育園
栄養士

2月は「にげる」と言うように、あっという間に「にげる」ように過ぎてしまう月です。

2月3日は節分、2月4日は立春と暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。あたたかい春を待ち焦がれる今日この頃ですね。体調管理に気を付けてバランスの良い食事をこころがけましょう。

2月3日は節分です

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立春や立夏、立秋などの前日も節分と呼ばれていました。

「鬼は外」のかけ声とともに、災いはらいましょう。また、節分は、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺

して門や軒下に立て、邪気をはらう習慣もあります。

保育園の給食は、節分にちなんで*いわし*のかば焼き、納豆ののり和え、おやつでは**節分ドーナツ**（きなこドーナツ）と災いを追い払う節分メニューになっています♪



給食の様子紹介！～ちゅーりっぷ組～

ちゅーりっぷ組では、食具が少し前からスプーンとフォークからはじめるようになりました！はじめは上手く使えなかったはしですが、段々と使える子が多くなってきて、いまではごはんの最後の一粒まではしてつまむ様子が見られるようになりました。次は姿勢よく食べる事、食事のマナーを守る事を頑張っています！

2月28日（月）はちゅーりっぷ組リクエストメニューです！ちゅーりっぷ組のみんなの好きな物がつまった給食になっています。楽しみですね♪

2月の献立紹介

鬼は外！福は内！ 節分ドーナツ

★材料（4人分）

小麦粉 150g 絹豆腐 150g 揚げ油 適量
砂糖 大さじ3 ベーキングパウダー 5g
*きな粉 10g *砂糖 10g

★作り方

- ①ボールに絹豆腐、砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ②小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを混ぜる。
- ③②に①を入れ、さっくりだまがなくなるくらいまで混ぜる。
- ④160度に熱した油に団子状にして揚げる。
- ⑤④が少し冷めたら*のきな粉、砂糖を全体にまぶす。

小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーの代わりにホットケーキミックスでも出来ます♪

ちゅーりっぷ組リクエストメニュー

給食：ミートスパゲティー、ポテトサラダ
スープ（玉ねぎ、ベーコン）
おやつ：五平餅



旬の食材 ブリ

養殖もされているので通年出回っていますが、天然ものはたっぷり脂がのった12月から2月が旬で、「寒ブリ」として人気があります。照り焼きやブリ大根といった料理もおいしいですが、しゃぶしゃぶにするとほどよく脂が落ち、さっぱりして食べやすくなります。今月の給食でもブリがです。

