



平成 30 年 2 月 1 日  
社会福祉法人 尚徳福社会  
保土ヶ谷保育園

2月 は寒さが一段と厳しい季節です。この時期の冬野菜は甘味がぐっと増しておいしくなります。  
日々何気なく食べているかつお節やこんぶのだしを上手に使用して、野菜をたくさん使った給食を作りますね。また、この時期の食材には体を温めて免疫力を高めてくれる効果があります。無駄なく調理してみんなの健康を守っていきますね。



## 2月3日は節分



節分は季節の分かれ目の邪気払いという意味で年4回あるうちのもっとも大事な1回です。「豆まき」や「焼い焦がし(やいこがし)」などで邪気(ま)の象徴である鬼(おに)を追い払います。そこで2月2日の給食は節分献立を提供いたします。

- |               |         |
|---------------|---------|
| 【お昼】★ ビーンズライス | 【午後おやつ】 |
| ★ いわしのつみれスープ  | ★ 節分ケーキ |
| ★ りんご         |         |



大きな声で鬼を追い払い、一年中無病息災で過ごせるようにしましょう。

## 2月の食材 紹介



### ブロッコリー

緑黄色野菜でビタミンやβ-カロテン、食物繊維が豊富に含まれています。茎もつぼみの部分と同じように栄養があります。捨てるのはもったいないので、周囲のかたい皮の部分は切り取ってから調理しましょう。

### タラ

低脂肪で、タンパク質やビタミンAが豊富です。一般にタラといえばマダラのことです。スケソウダラの卵巣は、たらこや明太子としておなじみです。



### ほうれんそう

カロテンやビタミンCをたっぷり含んだ健康野菜です。特に冬のほうれんそうは寒さで甘味が増して栄養もおいしさもアップ。ただし、ビタミンCは水に流出してしまうのでゆでたらサッと冷水に流しましょう。



## クラスの様子

### ひよこ

スプーンやフォークを上手に使用して食べています。味覚や食材の幅も広がっています。

### あひる

見た目嫌になってしまう子も、一口食べてみると「あれ!？」と食べ続けることがあります。

### うさぎ

来年度の幼児クラスに向けて全体の盛り付け量をほんの少し増やしています。

### ぺんぎん

好き嫌いがなく、また、おかわりをたくさんするクラスです。少しずつクッキングも始めました。

### ぱんだ

食べるのが大好きで「どうやって作ったの?」と質問が多いです。クッキングも上達しています。

### きりん

食べられる量を考えて、毎日自分で盛りつけているので、残すことが減りました。時間内に食べるということも、できつつあります。

12月末より、時間のある時には給食職員もクラスに入って、一緒に楽しくお話をしながら食べています。ありがとうね。

