



2月といえば、豆をまいて鬼を追いかつ節分の行事があります。今年の節分は2月3日（火）です。「鬼は外、福は内」と豆をまき、豆まきの後には自分の年齢の数の豆を食べて健康を願いましょう。いり大豆やナッツ類は、窒息の危険性があるため、保護者の目の届くところで食べるようにしてください。

☆「節分」と大豆のおはなし

節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。園では、2日（月）に節分の行事食をします。給食では水煮大豆を使用した「ポークビーンズ」を、おやつではカップケーキに鬼さんのお顔を描いた「鬼さんケーキ」を提供します。

○大豆の豆知識

・大豆から変身しているもの

・豆乳・豆腐・油あげ・厚揚げ・高野豆腐・納豆・おから・きなこ・みそ・しょうゆなど…

大豆は、身体をつくるたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。園の献立表にも上の食材のお名前が書いてあるメニューがいくつかあります。右の献立表から探してみてください。

○豆腐を使用した人気の汁もの

・もずくスープ（海藻も手軽に摂取できます。）



○材料（子ども2人、大人2人分）

- ・人参…60g（中1/2本） ・玉ねぎ…120g（小1個）
- ・かまぼこ…30g（1/5本） ・ちくわ…30g（小1本）
- ・コーン…30g ・豆腐…180g（1/2丁） ・もずく…100g（1袋）
- ・顆粒鶏ガラ…6g（小さじ1と1/2） ・塩…3g（小さじ1/2）
- ・醤油…9g（大さじ1/2） ・水…800cc（4C）

①人参とかまぼこは、いちよう切り、玉ねぎは千切り、ちくわは半月切り、豆腐は四角に切る。もずくは、さっと洗って、短い長さに切る。鍋に水と顆粒鶏ガラを入れ、豆腐ともずく以外の材料を入れて、ひと煮たちさせる。豆腐、もずくを入れ、調味料で味を整える。

☆きく組 クッキング保育

きく組は、12月26日（金）にクッキング保育を行いました。クリスマスイメージして「サンタケーキ、雪だるま、トナカイクッキー」の3種類を作りました。今回の果物をナイフで切る作業では、とても上手に切る事ができていました。難しい工程や、細かい作業もできるようになりました。

みんなそれぞれ可愛いサンタさんやトナカイに作りあげる事ができました。右が完成した写真です。

| 日(曜日) | お給食 | おやつ |
|--------|--|------------------|
| ○2(月) | ポークビーンズ・スパゲティサラダ(卵・魚)・フルーツ | 鬼さんケーキ(卵) |
| 3(火) | みそおでん(魚)・ほうれん草の磯和え・フルーツ | かみなり揚げ |
| 4(水) | 煮魚(魚)・昆布和え・もずくスープ(卵・魚) | 豆腐のいそべ焼き |
| ○5(木) | カレーライス・マカロニサラダ(卵・魚)・チーズ | 和風フレンチトースト(卵) |
| 6(金) | 魚のくんせい風(魚)・きゅうりとわかめの酢の物・中華風コンスープ(卵) | フルーツ |
| 7(土) | 和風スパゲティ(卵)・豚肉のケチャップ炒め・フルーツ | おかし(卵) |
| 9(月) | さばのパン粉焼き(卵・魚)・たまごサラダ(卵)・切干大根スープ(卵) | 豆腐ドーナツ(卵) |
| 10(火) | 肉じゃが ・のり和え ・フルーツ | マヨネーズトースト(卵) |
| 11(水) | 建国記念の日 | |
| 12(木) | コーンフレックチキン(卵)・キャベツとパインのサラダ・イタリアンスープ(卵) | 抹茶クッキー(卵) |
| ○13(金) | パンプキンのクリーム煮・おかか和え(魚)・チーズ | いちごココアプリン |
| 14(土) | パン(卵)・牛乳・マヨネーズフィッシュ(卵・魚)・コンソメスープ・フルーツ | おかし |
| 16(月) | 焼き魚(魚)・きんぴらごぼう・じゃが芋のみそ汁 | チョコチップパウンドケーキ(卵) |
| ○17(火) | 麻婆豆腐 ・ビーフンサラダ(卵) ・フルーツ | カルピスマース |
| 18(水) | ハンバーグ(卵)・ひじきの酢の物(魚)・コンソメスープ | フルーツ |
| 19(木) | さばのみそ煮(魚)・ピーナツ和え・かきたま汁(卵・魚) | メロンパントースト |
| 20(金) | チーズオムレツ(卵)・ツナサラダ(卵・魚)・たまねぎスープ(卵) | 青のりポテト |
| 21(土) | 肉うどん ・かぼちゃの甘煮 ・フルーツ | おかし |
| 23(月) | 天皇誕生日 | |
| 24(火) | 炒り豆腐(卵)・春雨サラダ(卵)・フルーツ | ジャムサンド |
| 25(水) | 白身魚のフライ(卵・魚)・切干大根の変わり和え(魚)・豚汁 | おからのココアケーキ(卵) |
| 26(木) | チャプチェ ・れんこんチップス ・わかめスープ | バニラクッキー |
| ○27(金) | イタリアン玉子丼ぶり(卵)・厚揚げの炒めもの・豆乳スープ | きなこパナナ |
| 28(土) | ジャージャー麺・ブロッコリーおかか和え(魚)・フルーツ | おかし |



★3時のおやつの時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。
★献立表の黄色マーカーは魚と卵のアレルゲン表示です。アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。