



食育通信

浅川幼稚園

平成30年2月

栄養士 川野智美

厳しい寒さが続きますが、子供達は、ひんやりと冷たい空気を肌で感じ、白い息を吐きながら、小さい体で季節をいっぱい感じて遊んでいます。

早寝・早起き・朝ごはんを守って、規則正しい生活を心がけ、免疫力・抵抗力を高めて元気に過ごしましょう。



2月3日は節分の日

本来、節分とは季節の変わり目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことを言いますが、春を迎えるということは新年を迎えるにも等しいぐらい大切な節目でした。そのため、室町時代頃から節分といえば立春の前日だけをさすようになりました。季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、新しい年を迎える前に邪気を払って福を呼び込むために宮中行事として追儺(ついな)という行事が行われるようになり(俗に鬼やらいや厄払いとも呼ばれる)、その行事の一つに豆打ちの名残りが豆まきというわけです。



2月14日(水)年長組 全クラス

ほうれん草の白和え

材料：ほうれん草・人参・木綿豆腐・味噌・黒砂糖・胡麻

- ①すり鉢で胡麻をすり、中に木綿豆腐と味噌、黒砂糖を入れ滑らかになるまでよく擂る。
- ②茹でて絞ったほうれん草、人参を入れて和えたら出来上がり。

冬野菜の味噌汁

材料：牛蒡・大根・人参・ねぎ・味噌・昆布・いりこ・干し椎茸

- ①前日に昆布、いりこ、干し椎茸で出汁をとる。
- ②牛蒡、大根、人参を切る。
- ③出汁で牛蒡、大根、人参を軟らかく煮る。煮えたら味噌を溶き、ねぎを入れて出来上がり。



さつまいも納豆

材料：さつまいも・納豆・胡麻・醤油

- ①すり鉢で胡麻をすり、蒸したさつまいも、よく混ぜた納豆、醤油を入れて和える。



マスク・箸・弁当箱に入れたご飯、味噌汁碗を(ビニール袋に入れて)持たせて下さい。ご飯は、玄米ご飯・雑穀米入りご飯などをお勧めいたします。おかず・果物は入れないで下さい。

料理教室前日に必ず爪を切り、当日マスクを持たせて下さい。エプロン、帽子は幼稚園で準備していますが、使用后持ち帰りますので、洗濯して月曜日に園へ持たせて下さい。

日	曜	献立名	主な食材					
1	木	人参御飯 大根のそぼろ煮 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 大根 ほうれん草 糸引き納豆	人参 高野豆腐 人参 キャベツ	塩麴 片栗粉 玉葱 塩昆布	菜膳だし わかめ	いりこ	出汁昆布
2	金	炊き込み御飯 ふかし芋 味噌汁 三色納豆	発芽玄米 さつまい芋 人参 糸引き納豆	牛蒡 大根 人参	人参 水菜 ひじき	しらす干し 木綿豆腐 ねぎ	いんげん豆 いりこ 胡麻	菜膳だし 出汁昆布
5	月	きのご御飯 ひじきの煮物 味噌汁 ほうれん草納豆	発芽玄米 ひじき 大根 糸引き納豆	えのき茸 人参 玉葱 ほうれん草	しめじ 干し椎茸 にら 人参	人参 玉葱 人参 胡麻	油揚げ 厚揚げ いりこ	塩麴 水菜 出汁昆布
6	火	梅御飯 焼き魚(ししゃも) 味噌汁 根菜の煮物	発芽玄米 ししゃも じゃが芋 蓮根	梅干し 玉葱 人参	人参 人参 こんにゃく	水菜 牛蒡	出汁昆布 干し椎茸	いりこ いんげん豆
8	木	ひじき御飯 白菜のトロトロ煮 味噌汁 人参納豆	発芽玄米 白菜 厚揚げ 糸引き納豆	ひじき 人参 ねぎ 人参	人参 しめじ 牛蒡 胡麻	塩麴 水菜 いりこ	片栗粉 出汁昆布	
9	金	さつまい芋御飯 牛蒡とこんにゃくの煮物 味噌汁 にら納豆	発芽玄米 牛蒡 小松菜 糸引き納豆	さつまい芋 人参 油揚げ にら	塩麴 突きこんにゃく 大根 人参	玉葱 人参 胡麻	いんげん豆 いりこ	菜膳だし 出汁昆布
13	火	玄米御飯 麻婆豆腐のカレー風味 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 木綿豆腐 牛蒡 糸引き納豆	塩麴 玉葱 白菜 キャベツ	人参 ねぎ 人参	いんげん豆 生姜 出汁昆布 胡麻	にんにく 味噌 いりこ	片栗粉 カレー粉
15	木	牛蒡御飯 野菜炒め 味噌汁 南瓜納豆	発芽玄米 キャベツ 大根 糸引き納豆	牛蒡 人参 わかめ 南瓜	しらす干し 玉葱 えのき茸 胡麻	塩麴 干し椎茸 ほうれん草	菜膳だし 厚揚げ いりこ	出汁昆布
16	金	ひじき御飯 ほうれん草の白和え 味噌汁 きのご納豆	発芽玄米 ほうれん草 さつまい芋 糸引き納豆	ひじき 人参 玉葱 しめじ	人参 木綿豆腐 にら えのき茸	いりこ 味噌 いりこ ねぎ	塩麴 胡麻 出汁昆布	黒砂糖
19	月	キャベツと塩昆布御飯 厚揚げと野菜の味噌煮 澄まし汁 山芋納豆	発芽玄米 厚揚げ えのき茸 糸引き納豆	キャベツ 人参 玉葱 山芋	塩昆布 大根 人参 梅肉	いりこ いんげん豆 わかめ	味噌 水菜 麩	菜膳だし いりこ
20	火	玄米御飯 焼き魚(鯖) 味噌汁 白菜の煮びたし	発芽玄米 鯖 南瓜 白菜	塩麴 人参 油揚げ	玉葱 人参	水菜 しらす干し	いりこ	出汁昆布
年少・いちご	遠足	わかめ御飯 ほうれん草の白和え 味噌汁 さつまい芋納豆	発芽玄米 ほうれん草 人参 糸引き納豆	わかめ 木綿豆腐 牛蒡 さつまい芋	いりこ 人参 玉葱	味噌 ねぎ 出汁昆布	黒砂糖	胡麻 いりこ
年中・年長	遠足	わかめ御飯 ほうれん草の白和え 味噌汁 さつまい芋納豆	発芽玄米 ほうれん草 人参 糸引き納豆	わかめ 木綿豆腐 牛蒡 さつまい芋	いりこ 人参 玉葱	味噌 ねぎ 出汁昆布	黒砂糖	胡麻 いりこ
誕生会	26月	小豆御飯 切干大根の煮物 味噌汁 南瓜納豆	発芽玄米 切干大根 人参 糸引き納豆	小豆 玉葱 大根 南瓜	塩麴 人参 玉葱 胡麻	干し椎茸 ほうれん草	いんげん豆 出汁昆布	昆布 いりこ
27	火	人参御飯 焼き魚(ししゃも) だぶ汁 じゃが芋の煮物	発芽玄米 ししゃも 里芋 じゃが芋	人参 牛蒡 人参	塩麴 人参 玉葱	大根 ねぎ いんげん豆	片栗粉 いりこ	菜膳だし