



# 食育通信

浅川幼稚園

平成31年2月

栄養士 川野智美

2月は立春を迎え、暦の上では春になります。寒い北風が吹く毎日ですが、子供達は、ひんやりとした空気を肌で感じたり、白い吐息を吐いたり、小さな体で季節を感じながら過ごしています。

2月3日は節分の日として知られています。節分とは、季節の分かれ目のことを指し、立春・立夏・立秋・立冬も「節分」なのです。現在は、昔の暦で1年の始まりとなる立春の前日を「節分」と呼んでいます。悪いものや災いを鬼に例え、1年間の無病息災を願う日です。福を呼び込み、素敵な1年の始まりにしましょう。



## 料理教室のお知らせ

2月13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搗る。
- 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：白菜・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白菜、大根、人参を切る。
- ③出汁で白菜、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。



### 南瓜納豆

材料：南瓜・納豆・胡麻・醤油

- ①すり鉢で胡麻をすり、納豆を加えよく混ぜ、蒸した南瓜、醤油を入れて和える。



## 保護者の方へお願い!!

料理教室の日には、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	金	人参御飯 南瓜の黄和え 味噌汁 小松菜納豆	発芽玄米 南瓜 人参 糸引き納豆	人参 木綿豆腐 大根 小松菜	わかめ 味噌 長ねぎ 人参	塩麴 黒砂糖 出汁昆布 しらす干し	胡麻 いりこ
4	月	梅御飯 高野豆腐のあんかけ 味噌汁 人参納豆	発芽玄米 高野豆腐 南瓜 糸引き納豆	梅干し 人参 玉葱 玉葱 人参	干し椎茸 えのき茸 出汁昆布 ねぎ	えのき茸 いりこ 胡麻	小松菜 片栗粉
5	火	黒豆御飯 じゃが芋の煮物 味噌汁 にら納豆	発芽玄米 じゃが芋 牛蒡 糸引き納豆	丹波の黒豆 糸こんにゃく 玉葱 にら	塩麴 玉葱 人参 しらす干し	人参 いんげん豆 出汁昆布 胡麻	いりこ
7	木	ひじき御飯 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	ひじき 人参 油揚げ 南瓜	人参 玉葱 人参 胡麻	塩麴 小松菜 出汁昆布	菜膳だし 厚揚げ いりこ カレー粉
8	金	玄米御飯 焼き魚(鯖) 澄まし汁 キャベツの胡麻味噌炒め	発芽玄米 鯖 木綿豆腐 キャベツ	塩麴 玉葱 しめじ	わかめ 人参 人参	人参 えのき茸 胡麻	水菜 菜膳だし
12	火	さつまいろ御飯 白菜のとろとろ煮 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 白菜 人参 糸引き納豆	さつまいろ 人参 油揚げ ひじき	塩麴 えのき茸 大根 人参	いりこ 小松菜 出汁昆布 ねぎ 胡麻	片栗粉 いりこ 菜膳だし
14	木	玄米御飯 入り豆腐 味噌汁 ほうれん草納豆	発芽玄米 木綿豆腐 大根 糸引き納豆	塩麴 玉葱 白菜 ほうれん草	人参 わかめ 人参	小松菜 人参 出汁昆布 胡麻	牛蒡 ひじき いりこ
15	金	牛蒡御飯 ふかし芋 豆乳スープ にら納豆	発芽玄米 さつまいろ 豆乳 糸引き納豆	牛蒡 白菜 しめじ にら	塩麴 ほうれん草 人参	いりこ 人参 玉葱 出汁昆布 胡麻	いりこ 菜膳だし
誕生会		小豆御飯	発芽玄米	小豆	塩麴		
18	月	切干大根の煮物 味噌汁 南瓜納豆	切干大根 人参 糸引き納豆	玉葱 木綿豆腐 南瓜	人参 玉葱 わかめ 胡麻	干し椎茸 いんげん豆 出汁昆布	昆布 いりこ
19	火	わかめ御飯 ほうれん草の白和え 味噌汁 人参納豆	発芽玄米 ほうれん草 キャベツ 糸引き納豆	わかめ 人参 油揚げ 人参	塩麴 木綿豆腐 玉葱 ねぎ	いりこ 味噌 人参 出汁昆布 しらす干し	胡麻 黒砂糖 いりこ
年少・いちご		玄米御飯	発芽玄米	塩麴			
21	木	根菜の和風炒め 味噌汁 焼き魚(ししゃも)	牛蒡 木綿豆腐 ししゃも	人参 わかめ	蓮根 玉葱	大根 人参 干し椎茸 出汁昆布	ねぎ 胡麻 いりこ
年中・年長		玄米御飯	発芽玄米	塩麴			
22	金	南瓜のそぼろ煮 味噌汁 焼き魚(ししゃも)	南瓜 木綿豆腐 ししゃも	高野豆腐 わかめ	ねぎ 玉葱	片栗粉 人参 出汁昆布	菜膳だし いりこ
25	月	梅御飯 厚揚げの煮物 味噌汁 山芋納豆	発芽玄米 厚揚げ 白菜 糸引き納豆	梅干し 玉葱 人参 山芋	いりこ 人参 にら	小松菜 出汁昆布 いりこ	
26	火	人参御飯 ひじきの煮物 鯛のつみれ汁 きのこ納豆	発芽玄米 ひじき 鯛のミンチ 糸引き納豆	人参 厚揚げ 牛蒡 えのき茸	塩麴 人参 大根 しめじ	いりこ 玉葱 人参 生姜 ねぎ 人参	いんげん豆 白菜 片栗粉 菜膳だし 胡麻
28	木	キャベツと塩昆布御飯 しらたきの炒め物 味噌汁 じゃが芋納豆	発芽玄米 糸こんにゃく 木綿豆腐 糸引き納豆	キャベツ 玉葱 人参 わかめ じゃが芋	塩昆布 干し椎茸 人参	塩麴 小松菜 出汁昆布	いりこ 胡麻 にんにく いりこ

※ 野菜の納品の関係により、献立が変わることがあります。ご了承下さい。