

2月給食だより

円町まぶね隣保園 2023年度



暦の上では立春を迎えましたが、一年で一番寒いと言われるのが2月です。一日を元気にスタートするためには、朝食をしっかりと、温かい具だくさんの汁物などで身体を温めることから始めましょう。

寒い時期は、空気が乾燥し、ウイルスが増殖します。予防のためには、引き続き、手洗いうがいをして健康管理に気を付けて元気に過ごしましょう。



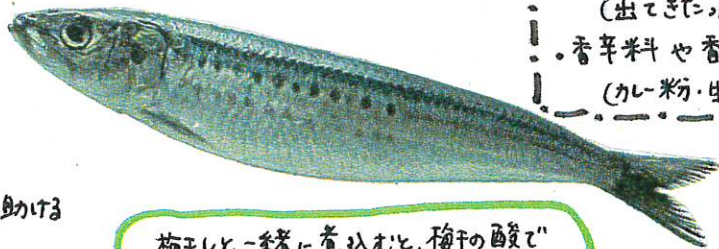
2月2日 いわし 食べます。



魚のにおいや骨が気になる・食べにくい等を理由に、魚は苦手と言って魚離れになっている人が増えてきています。魚には、成長期に大切な栄養がいっぱい含まれています。積極的に食べて欲しい食品です。

<栄養>

- 丈夫な身体を作る たんぱく質
- 骨を丈夫にする カルシウム
- カルシウムの吸収を助ける ビタミンD
- 脂肪の働きを良くする DHA
- 血液をさらさらにする EPA
- 髪や肌の健康を保つ ビタミンB2
- 鉄分



魚のにおいをやわらげる工夫

- 塩や酒をふり、少しおく。(出てきた水分を拭き取る)
- 香辛料や香味野菜などを使う。(カレー粉・生姜・にんにく・ネギ・青のり)

梅干しと一緒に煮込むと、梅干の酸で骨まで柔らかくなり、丸ごと食べることが出来ます。

骨ごとたたいて細かくし、つみれやハンバーグがあると、カルシウムをたっぷり摂取出来ます。

骨ごと食べて、丈夫な骨や身体を作ろう

缶詰は、下処理なしで魚が丸ごと食べられ効率良く栄養を摂取出来ます。カルシウム・DHA・EPA・鉄分等の栄養は、生のいわしに比べて多く含まれています。味付缶は、塩分が高いため、野菜と合わせて食べると良いでしょう。



節分

2月3日

節分とは、立春の前日を目指し、季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。



いわし

冬の枝に焼いたいわしの頭を刺して戸口に飾り、魔除けにします。鬼は、いわしのにおいを嫌うと言われていました。



豆まき

「鬼は外・福は内」と言て豆をまき、その豆を年の数だけ食べると、日本独特の風習があります。「鬼」は、冬の寒さや病気、災難などの悪い事を表わしています。



東巻

巻き寿司をむらぎ一本丸ごと食べるのは、「縁をむらぎ」という意味が込められています。今年のもっとも良いとされる方向は「東北東」です。



“食べ物による子どもの窒息・誤嚥に注意しましょう”

(消費者庁より注意喚起)

石つぶつぶやナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないようにとお知らせが出ています。節分の豆まきの「豆」には注意しましょう。

2月の
木合メニューより

肉じゃがの作り方



<材料 約3人分>

- 豚肉 200g
- じゃがいも 2個
- 玉ねぎ 1/2個
- 糸こんにゃく 60g
- 石臼米唐 小じい1
- みりん 小じい1
- しょうゆ 大じい1
- 油 適量
- だし汁 200cc

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいもは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ③ 玉ねぎはくし切りにする。
- ④ 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、茹でて、あく抜きをする。
- ⑤ 鍋又はフライパンに油を入れ、豚肉を炒める。火が通ると、玉ねぎ、糸こんにゃくを加え、炒める。
- ⑥ ⑤にじゃがいもを加え、炒め合わせる。
- ⑦ ⑥にだし汁と、調味料も入れる。クッキングペーパー等で蓋をし蒸らす。
- ⑧ 具材に火が通り、味がしみると火を止める。

※肉は、鶏肉や手羽元・牛肉でも良い。

※カレー粉や梅肉を少々入れる事で、いつもと違う味を楽しめます。

※具材は、他に人参・きのこ類・豆類等を入れてもおいしいです。具材の量によって、だし汁・調味料は調整してください。