

## 2月の目標

# 感謝して食べよう

一段と寒さが増す時期になってきました。

先月は「何でも食べよう」を目標に、緑黄色野菜や根菜類などを多く取り入れてきました。葉もの野菜やごぼう、蓮根など苦手な子が多い中、一口は食べようとする姿がありました。また、普段食べ慣れていないおせち料理の黒豆やなますもよく食べており、おかわりをする姿もありました。

2月の目標は「感謝して食べよう」です。

子ども達には、お肉や魚など食べ物を通して命を頂いていることや、食べ物を食べるまでに様々な人々が関わっていること伝えていきます。命を頂き、食べるまでに携わっている方々に感謝の気持ちを込めて食事をしていきたいと思います。



### 柑橘類



#### ◆効能◆

柑橘類には、ビタミンCやクエン酸が多く含まれており、風邪予防、疲労回復に効果があります。皮には食物繊維も豊富に含まれており、腸をきれいにしてくれる働きもあります。給食では、今が旬のいよかん、でこぼん、はっさく等の柑橘類を取り入れていきます。

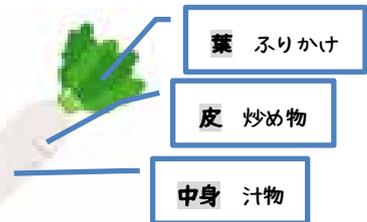
#### ◆美味しい見分け方◆

- ・皮にハリとツヤがあり、ずっしりと重みを感じるものを！  
(軽いものはみずみずしさが失われている可能性があります。)
- ・ヘタが枯れていないものを！
- ・果肉と皮の間に隙間がないものを！  
(隙間があると傷みやすく、味が落ちることがあります。)

### 大根

大根には様々な種類があり、よく目にする青首大根や京都の聖護院大根、ラディッシュなど色も形も様々な大根があります。寒くなるこの時期には甘みが増し、より一層おいしくなります。保育園では、大根を丸ごと使った「大根丸ごとランチ」を取り入れていきます。

全部おいしく  
食べられます☆



### 大根丸ごとランチのおすすめレシピ

#### 大根皮の甘辛炒め(4人分)

大根の皮…3本分の皮	A	醤油…大さじ1
人参…1/2本		みりん…大さじ1
絹さや…5本		三温糖…大さじ2
サラダ油…小さじ1		白ごま…少々
		かつお節…1/2袋



- ① 絹さやは筋を取り茹でて斜め切りにしておく。
- ② 大根の皮、人参を太めの千切りにする。その後、フライパンで炒める。
- ③ ②が出来上がったらAを入れ少し煮つめ、最後におかか、白ごまをかけて完成！

★大根の皮を使った節約レシピです。

★大根を使用する度に、大根の皮をジップロックに入れて保存しておくとう便利です。

#### クッキング再開します！

1月は感染症予防の為、自粛していましたが、今月よりクッキングを再開していきます！  
手洗い、手指消毒を徹底して行っていきます。

#### ◆クッキングの約束事◆

- ★爪を切ること
  - ★エプロン、三角巾の着用
- ※忘れた際には衛生面を考慮しクッキングを行うことが出来ません。  
ご協力・ご了承の程よろしくお願い致します。



すみだ中和こころ保育園 平成25年度2月(如月) 献立表



※乳児には午前中、牛乳等がでます。

※🍪はクッキングメニューです。

※行事、仕入れ、その他都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
日						1
予定	節分献立について		大豆について		◆大豆の仲間◆	
昼食	<p>2月3日は節分の日です。保育園では節分にちなんだ献立を提供していきます。邪気を払うと言われている節分豆をたくさん使った、大豆ご飯や砂糖豆、魔除けの鰯を移用した鰯の梅煮、鬼の金棒に見立てたきんぴらを提供し、節分に親しんでいきます。また、今月は1ヶ月を通して大豆などの様々な豆類を使ったメニューをたくさん提供していきます。ご家庭でもこの時期ならではの季節の行事を楽しんでみてくださいね。</p> 		<p>◆効能 植物性タンパク質が多く含まれており、体を作るために大切な栄養源です。また、ビタミンB2も豊富に含まれているので疲労回復やスタミナ増強にも効果的です。</p> <p>◆大豆とは 9月に収穫された枝豆を乾燥したものが大豆です。収穫をせずにおいておくとだんだん黄色く変化し、乾燥していきます。一見枯れているように見えますが、さやの中では少しずつ枝豆から大豆に変身しているのです。</p> 		<p>◆大豆の仲間◆ 枝豆…大豆が青い(若い)うちに収穫したもの もやし…大豆を暗い所で発芽させたもの きな粉…煎った大豆を粉にしたもの</p>	
午後のおやつ					<ul style="list-style-type: none"> <li>・小松菜と厚揚げの卵とし丼</li> <li>・蕪と人参の浅漬け</li> <li>・じゃが芋と若布の味噌汁</li> <li>・ボンカン</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビスケット</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
日	3	4	5	6	7	8
予定	節分		野菜の日 避難訓練	大根丸ごとランチ 交通安全教育		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆ご飯</li> <li>・鰯の梅煮</li> <li>・菜の花のお浸し</li> <li>・きんぴら金棒</li> <li>・雷汁</li> <li>・いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きカレー</li> <li>・大根のしゃきしゃき</li> <li>・柚子ドレッシングサラダ</li> <li>・カリフラワーとブロッコリーのスープ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・厚揚げと大根の胡麻炒め</li> <li>・たたき胡瓜</li> <li>・青梗菜ともやしのスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・菜っ葉飯</li> <li>・鰯大根</li> <li>・大根皮の甘辛炒め</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・みぞれ味噌汁</li> <li>・でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 大根の葉ふりかけ</li> <li>・鶏肉の生姜焼き</li> <li>・おからサラダ</li> <li>・南瓜の味噌汁</li> <li>・はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・肉野菜炒め</li> <li>・胡瓜の和え物</li> <li>・ほうれん草と玉葱の味噌汁</li> <li>・みかん</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・金棒ドック</li> <li>・砂糖豆 ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほかほか五目温麺</li> <li>・緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根もち</li> <li>・緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・切干大根のお好み焼き</li> <li>・緑茶</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あんぱん</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バームクーヘン</li> <li>・牛乳</li> </ul>
日	10	11	12	13	14	15
予定		建国記念の日	野菜の日 身体計測	華道		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ご飯</li> <li>・蓮根のおとし揚げ</li> <li>・小松菜と錦糸卵の胡麻和え</li> <li>・具沢山ココロ味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<p>2月11日</p>  <p>建国記念日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バターロール</li> <li>・油麩のグラタン</li> <li>・みかん入りフレンチサラダ</li> <li>・ミネストローネ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鱈のみぞれ煮</li> <li>・大豆入りひじきの和え物</li> <li>・里芋と若布の味噌汁</li> <li>・いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵のふわっとあんかけ麺</li> <li>・レバーの香味煮</li> <li>・三色ナムル</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小松菜と厚揚げの卵とし丼</li> <li>・蕪と人参の浅漬け</li> <li>・じゃが芋と若布の味噌汁</li> <li>・ボンカン</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みかんジャムサンド</li> <li>・牛乳</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根粥</li> <li>・ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムとほうれん草のスープパンネ</li> <li>・緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うぐいすあんぱん</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビスケット</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>
日	17	18	19	20	21	22
予定			野菜の日	大根丸ごとランチ 0歳児健診	誕生会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若布ご飯</li> <li>・牛肉と蓮根の味噌生姜煮</li> <li>・ほうれん草の納豆和え</li> <li>・根菜汁</li> <li>・金柑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きカレー</li> <li>・大根のしゃきしゃき</li> <li>・柚子ドレッシングサラダ</li> <li>・カリフラワーとブロッコリーのスープ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・厚揚げと大根の胡麻炒め</li> <li>・たたき胡瓜</li> <li>・青梗菜ともやしのスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・菜っ葉飯</li> <li>・鰯大根</li> <li>・大根皮の甘辛炒め</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・みぞれ味噌汁</li> <li>・でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お楽しみカラフルカナッペ</li> <li>・タンドリーチキン</li> <li>・ごろごろサラダ</li> <li>・大根チャウダー</li> <li>・フルーツの盛り合わせ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・肉野菜炒め</li> <li>・胡瓜の和え物</li> <li>・ほうれん草と玉葱の味噌汁</li> <li>・みかん</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白玉ぜんざい</li> <li>・緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほかほか五目温麺</li> <li>・緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根もち</li> <li>・緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・切干大根のお好み焼き</li> <li>・緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーグルトdeチーズケーキ</li> <li>・紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バームクーヘン</li> <li>・牛乳</li> </ul>
日	24	25	26	27	28	
予定	リトミック	子育て応援講座	野菜の日	こころクッキング		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ご飯</li> <li>・蓮根のおとし揚げ</li> <li>・小松菜と錦糸卵の胡麻和え</li> <li>・具沢山ココロ味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・茶飯</li> <li>・ほかほかおでん</li> <li>・豆苗とささみのポン酢和え</li> <li>・みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バターロール</li> <li>・油麩のグラタン</li> <li>・みかん入りフレンチサラダ</li> <li>・ミネストローネ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鱈のみぞれ煮</li> <li>・大豆入りひじきの和え物</li> <li>・里芋と若布の味噌汁</li> <li>・いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵のふわっとあんかけ麺</li> <li>・レバーの香味煮</li> <li>・三色ナムル</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みかんジャムサンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・根菜肉まん</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根粥</li> <li>・ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムとほうれん草のスープパンネ</li> <li>・緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うぐいすあんぱん</li> <li>・牛乳</li> </ul>	