



令和8年2月1日

給食だより

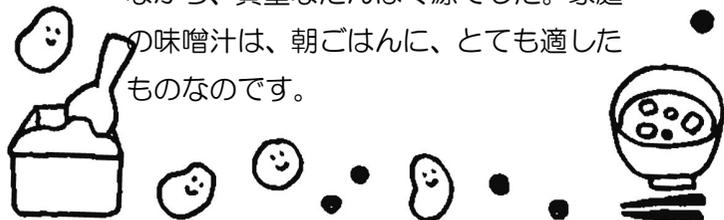
栄こども園

春とは名ばかりのきびしい冷え込みが続きますが、園では寒さに負けない体力づくりとして、天気の良い日に外遊びや散歩に出ています。

給食では、冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れています。

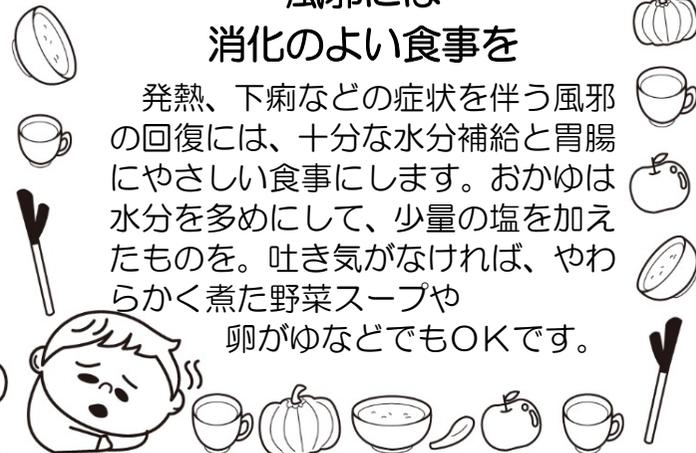
味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにも、とても適したもののなのです。



風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

今月のお誕生日会は18日(水)です。

- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当(ご飯)はいりませんがお箸を持たせてください。
- ★献立は、ふりかけご飯、鶏肉のピザ焼き、ブロッコリーのツナサラダ、青のりポテト、レタスのスープ、ヤクルト、いりこです。
- ★3時のおやつは、牛乳、いちごケーキです。

