

2月 給食だよ!

スター・チキ保育園
令和5年2月1日

立春を迎え、暦の上では春になりますが、実は1年で一番寒いのがこの2月。
インフルエンザや胃腸炎などの感染症も流行します。
手洗いとかいへもちろん、菌に負けない体を作るのが大切です。
体を温める食べものを摂り、毎日の食事から様々な栄養を身取り入れて、
丈夫な体作りをしましょう!!



2/3・17(金)
ひじきご飯
いねむしのつみね団子汁
小戸公菜のおかか和え
果物
〈おやつ〉 やねらかき豆

- 歳の暮にだけ食べる大豆。
節分で使う豆は、火つた豆を使います。
「豆を火つる」→「豆を射る」→「魔目を射る」すなわち邪気を祓った豆なので「福豆」と言われます。
歳の暮にだけ豆を食べることで、年齢と同じ歳の福を身取りに身取り入れるという意味があります。
- 鬼が苦手ないねし。
いねしの臭いや火ついたときに発生する火煙は鬼を遠ざけるといわれてきました。
いねしの豆頭を火つき、冬の木立に刺して戸口に飾る不冬魚弱は節分の食卓の飾り物として使われます。

給食レシピ - ひじきご飯 -

節分料理からレシピをご紹介します。
混ぜご飯は食べやすく人気メニューのひとつです!!

〈不材料〉

米	2合	かつおだし	3g	} ☆
鶏肉	220g	しょうゆ	10g	
ひじき(乾)	4g	砂糖	7g	
大豆水煮	40g	酒	7g	
油揚げ	25g			
人参	40g			
油	少々			

- 〈作り方〉
1. 米を火炊く。
 2. ひじきを戻す。
 3. 油で鶏肉を火炒める。
 4. その他の具材も一緒に火炒める。
 5. 具材に火が通ったら、☆の調味料で味つけする。
 6. 火炊けたご飯に具材を混ぜる。



※ 具材に火が通りにくいときは、少し水を入れて煮つめてください。

