

# 給食だより2月

## 暦の上では春を迎えます

まだまだ寒さが厳しい2月。冷え込む日と寒さが和らぐ日を繰り返しながら、春が少しずつ近づいていきます。寒暖差で体調を崩しやすい時期なので、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。

## 2月の献立

2月2日は節分です。3日（金）に節分集会があるので給食は『鬼っ子ライス 大豆サラダ 小松菜味噌汁 いちご』です。3時のおやつは『鬼に金棒クッキーと煮干し』です。月末、幼児クラスは、『お楽しみ給食』です。いろいろなメニューの中から自分の食べたいものを選んで食べます。幼児の考えた給食メニューです。桃組『小松菜ごはん 鮭のから揚げ みかんサラダ いも汁』です。小松菜ごはんには桃具が育てている小松菜も使用します。黄組『オムライス 鮭の西京焼き ほうとう汁 いちご』です。緑組の個人メニューも続きます。子ども達も楽しみにしています。新メニューに3時のおやつに『チーズホットック』が加わります。

### おいしい行事

#### 節分

春を迎える立春の前日（2025年は2月2日）を「節分」と呼んでいます。鬼（悪い気）を追い出すために煎った豆をまき、年の数だけ豆を食べます。恵方巻は吉方（2025年は西南西）を向いて太巻きを丸かじりする風習です。

### 食育クイズ

Q 大豆を粉にすると何になるでしょう？

- ① きな粉
- ② 小麦粉
- ③ 片栗粉

A ① きな粉

炒った大豆の皮をむいて粉にしたものがきな粉です。小麦粉は小麦、片栗粉はかたくりやじゃがいもが原料です。

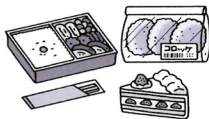
## 食事と健康

### 消費期限と賞味期限

加工食品には「消費期限」または「賞味期限」が表示されています。開封せずに袋や容器に書かれた保存方法を守った場合に、安全やおいしさが約束された期限が表示されています。ふたつの違いを知り、食品を無駄にしないようにしましょう。

#### ●消費期限とは

記載された「年月日」まで、安全に食べられる期限のこと。ケーキ、惣菜、弁当など、傷みやすい食品に表示されています。



#### ●賞味期限とは

記載された「年月日」まで、品質が変わらずにおいしく食べられる期限のこと。菓子、カップ麺、ペットボトル飲料、缶詰など、すぐには傷みにくい食品に表示されています。



※開封した食品は早めに食べきりましょう。

## パクパク 野菜レシピ!

### ごろごろだいこんスープ

寒い冬にぴったりのスープです。鶏のぶつ切りではなく、骨つきの手羽先や手羽中で作っても、だしがよく出ておいしいです。

#### (材料) 大人4人分

だいこん	..... 1/3～1/2本	しょうが	... 15g(すりおろし)
	(皮をむいて2cmくらいの小)	酒	..... 大さじ1
ちょう切り)		塩	..... 小さじ1/2
鶏もも肉	..... 400g(細切れ)	鶏ガラスープ	..... 1～1.5L
ザーサイ	..... 50g		

#### 作り方

- ザーサイにラー油などが付いていたら水で洗う。
- 大きめの深い鍋に、材料と調味料をすべて入れて火をかける。
- ②が沸騰してきたら火を弱火にして、アクを取りながら1～1時間半ほど煮る。
- 味見をして濃い場合は水、薄い場合は塩少々(分量外)で調整する。



令和7年2月1日



目の基保育園