



給食だより

2018年2月
五十川保育園



春とは名ばかりでまだ真冬のような寒い日々が続いています。冬から春への季節の変わり目が立春ですが、その前日の事を季節の節を分けるといった意味で「節分」と呼んでいます。節分では、「鬼はそと、福はうち」のかけ声をかけながら、1年を健康で過ごせるように願いを込めて、炒った大豆をまきます。炒った大豆を使うのは、生の豆をまいた後に拾い忘れて、その豆から芽が出るのは良くないと言われている為です。この時期は不順な天候が続く為、病気になるやすく「身体の中の邪気(病気)を追い払う」といった願いも込めて豆を年の数だけ食べます。



大豆について

大豆は、「畑の肉」ともいわれるように、良質なたんぱく質を多く含んでいます。栄養満点の大豆ですが、固いままでお腹をこわすので食べられません。水洗いした後、3倍量の水に一晩浸してもどします。翌日、火にかけて煮立ったら煮汁をこぼし、新しい水を加えて、弱火で豆がやわらかくなるまで煮込みます。時間がないときは、水煮の大豆を使うと便利です。節分の豆まきには、炒った大豆を使いますが、煮たり、蒸したりと様々な加工方法で食べられています。大豆からできる食べ物をご紹介します。

大豆からできる食べ物

きな粉 大豆を炒ってから粉末にしたもの。	豆乳 大豆を煮た後に、砕いて絞った絞り汁。	豆腐 豆乳ににがりを加えて固めたもの。固め方によって絹ごし豆腐と木綿豆腐になります。	油揚げ 豆腐を切って水気を切り、油で揚げたもの。
えだまめ 大豆になる前のもの。えだまめが成長し、乾燥させると大豆になります。	納豆 蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させたもの。	みそ 蒸した大豆に塩、麹(こうじ)を加えて熟成させたもの。	しょうゆ 蒸した大豆に小麦、塩、麹(こうじ)を加えて熟成、ろ過したもの。

献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
1	木	麦御飯 カレー煮 はんぺんのサラダ	⊗ フルーツサンド	⊕ パイン缶	御飯 煮魚 レタス チキンスープ
2	金	麦御飯 清汁 鮭とほうれん草のオムレツ炒め 南瓜の胡麻煮	⊗ 丸ボーロ いよかん	⊕ 苺	御飯 ミニトマト 鶏のマリネ焼き もずくスープ
3	土	味噌うどん バナナ 林檎ジュース	⊕ねじりん棒	⊕チーズ	
5	月	麦御飯 味噌汁 魚の揚げ煮 レタス 中華和え	⊗ 鬼まんじゅう	⊕ ぼんかん	御飯 八宝菜 若竹汁
6	火	麦御飯 味噌おでん 煮豆	⊗ レーズンスティック	⊕6日チーズ 20日バナナ	御飯 エビフライ ゆでブロッコリー 五目味噌汁
7	水	麦御飯 和風ブイヤベース 野菜の胡麻炒め	飲むヨーグルト 7日きな粉入りかりんとう 21日⊗メロンパン	⊕ いよかん	わかめ御飯 ポテトの味噌炒め 清汁
8	木	しらす御飯 ゆでブロッコリー 魚の落とし揚げ 中華スープ	⊗ ミルクスティック 苺	⊕ チーズ	シーフード スパゲティ バナナ
9	金	ミルクパン 野菜スープ 豆腐とチーズの卵焼き ミニトマト ひじきのマリネ	味噌すいとん	⊕ 苺	御飯 レタス 魚の胡麻味噌焼き わかめスープ
10	土	汁ビーフン バナナ オレンジジュース	⊕ミレービスケット	⊕桃缶	
26	月	麦御飯 コロッケ サラダ菜 季節の具沢山味噌汁	⊗ さつまいもの パイン煮	⊕ 野菜せんべい	御飯 親子煮 清汁
13	火	麦御飯 麻婆春雨 鶏ささみときのこのスープ	⊗ プリン・ア・ラ・ モード	⊕ ウエハース	そうめんちり パイン缶
14	水	ぶどうパン 焼きメンチカツ レタス コーンスープ	⊗ スイートコーンの パンケーキ	⊕ 林檎	御飯 ポトフ マカロニとハムの サラダ
行事 13日誕生会 昼食 ウィンナーカレー ミニトマト マセドアンサラダ 一口ゼリー 3時 野菜ジュース オレンジケーキ				⊗ スキムミルク ⊗ 豆乳 ⊕ 牛乳	