

# 給食だより



2020.2.1  
梶北ゆりかご保育園

あっという間に2月になりました。今年の冬は記録的に雪が少なく、過ごしやすいですね！  
雪は少なくても、子どもたちは元気いっぱいにと外で遊んでいます。あひる組以上ではそり遠足も予定されています。風邪を引かないようにしっかりと体調管理をしましょう。  
また、今日は節分の豆まきも予定されています。子どもたちが一生懸命お面作りに取り組んでます。どんな鬼が出来るのか、とても楽しみですね～！！

## 2月の予定



3日(月)

節分・豆まき

12日(水)

りす、ぞう組  
そり遠足

17日(月)

あひる、はと組  
そり遠足

19日(水)

2月の  
お誕生会

|       | 主食              | 副食                        | 午後のおやつ               |
|-------|-----------------|---------------------------|----------------------|
| 2/1 土 | チャンポンうどん        | 高野豆腐とワカメの煮物 甘酢大根          | おかし 果物               |
| 3 月   | 大豆刈<br>ジャコごまん   | みそ汁(大根・ワカメ)<br>イワシの当座煮    | レーズンパンケーキ<br>サブレ 煮干し |
| 4 火   | パン              | ミネストローネ<br>ポークチャップ        | ゆかりおにぎり<br>おからチップ    |
| 5 水   | ご(はん)           | みそ汁(キャベツ・玉ネギ)<br>マーボー豆腐   | いちごワッフル<br>のりせんべい    |
| 6 木   | 木こり風スパゲティ       | お茶 肉じゃが                   | 五平もち<br>きかん棒         |
| 7 金   | わかめご(はん)        | みそ汁(大根・白菜)<br>ホッケ照り焼き     | チーズサンド<br>この棒        |
| 8 土   | 沢煮うどん           | 芋の煮、ころがし 甘酢レモン            | おかし 果物               |
| 10 月  | ゆかりご(はん)        | みそ汁(白菜・人参)<br>焼き魚(サマ)     | プチマドレーヌ<br>バジル       |
| 12 水  | ツナカレー           | お茶 切干大根サラダ                | みそむしパン<br>バジセン       |
| 13 木  | パン              | サリマキシチュー<br>チキンマトリテー      | 納豆チャーハン<br>きなこせんべい   |
| 14 金  | ご(はん)           | みそ汁(キャベツ・しめじ)<br>サバ味噌煮    | 二色おひたし<br>いじぎ炒め煮     |
| 15 土  | 味噌うどん           | 五目豆 甘酢きゅうり                | おかし 果物               |
| 17 月  | ご(はん)           | みそ汁(ワカメ・豆腐)<br>豚肉の生姜焼き    | ドーナツ<br>プチステック       |
| 18 火  | パン              | ボルシチ<br>魚の生姜焼き            | 焼き芋<br>はとむきりんとう      |
| 19 水  | ホタテの<br>炊きご(はん) | 清汁(大根・人参)<br>ロースチキン       | グロックリー<br>ポテトサラダ     |
| 20 木  | スパゲティ<br>十ポリタン  | お茶 千草煮                    | 果物<br>ワッフル           |
| 21 金  | ご(はん)           | みそ汁(大根・玉ネギ)<br>ホッケねぎお(焼)き | きゅうりの中華あえ<br>煮豆      |
| 22 土  | きつねうどん          | じゃが芋ま(ぼ)ろ煮 甘酢レモン          | おかし 果物               |
| 25 火  | ご(はん)           | みそ汁(キャベツ・玉ネ)<br>焼き魚(サマ)   | 白菜のりあえ<br>切干大根炒め煮    |
| 26 水  | ご(はん)           | みそ汁(白菜・油あげ)<br>豆腐の五目焼き    | 菜の花ご(あ)え             |
| 27 木  | ミートソース<br>スパゲティ | お茶 もやしのナムル                | カレーピラフ<br>きかん棒       |
| 28 金  | ゆかりご(はん)        | みそ汁(大根・白菜)<br>魚の生姜焼き      | 豆パン<br>りんご           |
| 29 土  | ワカメうどん          | ツナじゃが 甘酢大根                | おかし 果物               |

### 体を温める食材で風邪を予防しよう!!

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなると味がよくなる冬の野菜です。大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、からだを温めるものが多いので積極的にとりたいたいです。

体を温める食材、というと一見難しそうですが、基本的にはその土地で採れるその時期のものを摂れば大丈夫です。冬はかぶやねぎなどがおいしい季節です。これらは体を温める作用を持っています。

きゅうりやトマト、なすなど本来は夏に採れる野菜はからだを冷やす働きがあり、盛夏にからだに熱がたまりすぎないようにしてくれますが、寒い時期にこれらを摂りすぎると、からだを冷やしすぎてしまう恐れがあります。

食べものは、加熱することで体を冷やす作用が弱まります

### 保育園の給食

- 「大根と棒えびの炒め煮」
- ・材料(子ども5人分)
  - ・大根...220g(厚さ5mmくらい)
  - ・棒えび(乾燥)...5g(水で戻しておく)
  - ・長ねぎ...10g
  - ・オリーブ油...5g(1にじ)
  - ・しょうゆ...8g(大さじ1)
  - ・さとう...2g(小さじ1/2)
- ・作り方
  - ①大根は皮をむいて厚さ5mm(くらい)のいちご切り、棒えび、長ねぎは粗いみじん切りにする
  - ②鍋に油を熱して、棒えびを炒め、香りが出てきたら大根を加えて炒め、
  - ③棒えびの戻し汁を大根に加えて炒め、さとうを加えて煮詰めて、
  - ④調味料を入れ、ねぎを加えてひと煮たちさせて完成!

