



給食だより

令和6年2月1日 七海保育園

新しい年を迎えて一ヶ月があっという間に過ぎました。天気の良い日には外から子どもたちの元気な声が聞こえてきます。暦の上では、春が近づいていますが、まだまだ寒い二月となりそうです。温かくなったり、寒くなったりと「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。

季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事でしっかりと栄養のあるものを食べて春を迎えましょう。

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」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がいいとされています。

ご家族でお子さんと恵方巻を作って食べるのも楽しいですね。

今年の節分
2月3日

今年の恵方
東北東



クッキング

ぞら組さんがクッキングで、しらすおにぎりを作りました。皆で楽しくお米を研ぐところからはじめて、上手に握ることができてうれしそうなおぞら組さん。おやつ時間に皆で食べました。

恵方巻と一緒に食べたい節分の縁起物

- 豆：豆を食べる＝魔(ま)を滅(め)するよう豆を蒔いたら、年の数だけ豆を食べて無病息災などを願う。豆を入れた福茶を飲んでも良い。
・食事例：福茶、大豆の煮物
- イワシ：鬼はイワシの臭いが嫌いだとされており、焼いたイワシの頭を柵に刺して飾ることで鬼を追い払う風習がある。
・食事例：イワシの焼き魚、イワシの梅煮、イワシの甘露煮
- そば：年の節目である節分にそばを食べる事で無病息災や金運アップを願う。
・食事例：ざるそば、かけそば
- こんにゃく：こんにゃくを食べる事で、体内を浄化する。
・食事例：甘露煮、こんにゃくステーキ、味噌田楽



2月の予定献立表

月	火	水	木	金	土
			1 のっぺい汁 ひじきの炒め煮 果物 ポン・予備膳	2 鬼子ハンバーグ 小松菜ときのこの煮浸し リンゴ・コンソメスープ 鬼に金棒パン	3 千キンドック 人参スープ バナナ おにぎり
5 炒り卵のミートソース 小松菜と納豆の和え物 オレンジ・コンソメスープ ウインナーロール	6 魚とポテトのグラタン 青菜のごま和え キウイ・卵スープ 牛乳もち	7 豆腐のまり揚げ ゴマじゃこ和え バイン・春雨スープ ピザトースト	8 鮭のクリームシチュー 切昆布の当座煮 バナナ 蒸しパン	9 レバーのマリアソース 春雨の酢の物 みかん・すまし汁 ちんすこう	10 大粒入り豆乳スナック バナナ おにぎり
12 振替休日	13 目玉焼き・野菜炒め 小松菜のごま和え オレンジ・みど汁 こぎつおうどん	14 冬野菜カレー わかめとカニカマの酢物 バナナ チョコケーキ	15 お弁当日 ヨーグルト	16 麻婆豆腐 温野菜サラダ 中華スープ・みかん フレンチトースト	17 生活発表会
19 からとウインナーのポトフ リンゴのサラダ ししゃも バナナマフィン	20 大豆ナゲット 大根なます・フロコリー すまし汁・みかん ちくわの磯辺揚げ	21 魚と切干大根の煮つけ ほうれん草の白和え みど汁・バイン 牛蒡飯おにぎり	22 さき焼き卵 里芋のごまマヨサラダ 鶏がらスープ・キウイ やせうま	23 天皇誕生日 	24 ハヤシライス ゆで卵 バナナ おにぎり
27 凍り豆腐の卵とじ ほうれん草のおかか和え みど汁・バイン クッキー	28 わかめチャンフルー 卵と小松菜のカレー炒め すまし汁・リンゴ 焼き大根	29 お誕生会 	二月の旬の食材 カリフラワー、キャベツ、みずな、ごぼう、小松菜、白菜、ほうれん草、れんこん、オレンジ、ネコポン、さわか、たい、ヒラメ、あさり、しじみ 		

※入荷の都合などにより献立が変更になることがあります。ご了承ください。

