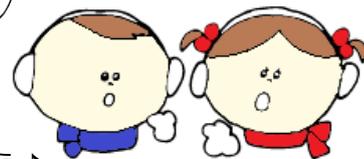




給食だより

2023年1月31日発行
ゆらりん白金保育園
高橋香おり



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

一年でいちばん寒い2月。風邪を引きやすい時期でもあります。

バランスの良い食事と十分な睡眠で、風邪に負けない身体をつくっていきましょう♪



2月3日は節分です！

節分とは、「鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事」です。豆まきは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式で、恵方巻きは「運を逃さない」という意味が込められています。今年の方角（恵方）は、「南南東のやや南」ですので、「願い事を浮かべながら、無言で食べきる」ことを意識して恵方巻きを食べてみてください♪



1月の食育♪♪

さくらんぼ組、ぶどう組、りんご組、すいか組のみんなで春の七草について学びました。お散歩で行く公園でも見たことがある野菜もあり、興味津々の子どもたち。おやつ七草風粥もおいしそうに食べていました♪

すいか組は来月のリクエストメニューの献立作成に挑戦！今まで学んできた4色食品群を基に、バランスの良いメニューを一生懸命考えました。リクエストメニューは、2月に提供します！お楽しみに♪

旬の魚は、うま味たっぷり！

ぶりの旬は12月～3月の寒い時期。みなさんも「寒ぶり」という言葉を一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？寒ぶりは産卵に備え、たくさんのエサを食べたぶりのことを指します。脂がたくさんあるので、高級魚として扱われることも多いです。美味しいだけでなく、必須脂肪酸であるDHAやEPAを豊富に含み、血液をサラサラにする、中性脂肪値を下げる、などの働きがあるとされています。また、ビタミンB、ビタミンD、ビタミンE、鉄分も豊富で、身体に良い魚ですので、積極的に食事に取り入れてみてください♪おいしいぶりを見分け方は、切り身の場合、ツヤがあり、色がくすんでいないもの。血合いは古くなると黒ずんでくるので、この鮮やかさも判断材料になります。

一匹のものを買うときは、全体に張りがあって、表面が輝いているもので、エラの内側を見ることが出来れば、内側が赤いものを選んでくださいね。



1月の人気メニュー☆☆雷豆腐

材料（幼児一人分）

| | | | |
|-------|-----|------|------|
| 木綿豆腐 | 25g | しょうゆ | 1.2g |
| しめじ | 6g | 砂糖 | 0.8g |
| ツナ水煮缶 | 10g | かつお節 | 0.3g |
| にら | 4g | | |
| ごま油 | 1g | | |



作り方

- ①豆腐は水気をよく切り、食べやすい大きさに切る。（キッチンペーパーで豆腐を包み、耐熱皿に入れてレンジで500W3分程温めると、簡単かつ短時間で水気が切れるのでおすすめです。）しめじ、にらも2cm程度に切る。
- ②ごま油でしめじ、にらを炒め、火が通ったら豆腐を加える。軽く炒め、ツナ、しょうゆ、砂糖を入れてさらに炒める。
- ③ある程度水気がなくなったら、火を止め、かつお節をまぶして完成！

熱した油で豆腐を入れたときに「バリバリ」と雷のような音がすることから、雷豆腐と呼ばれています！

