

# 給食だより

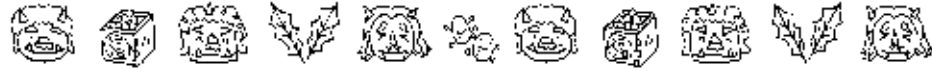
令和5年2月1日 桜町こども園



年が明け、早いもので1ヶ月が経ちました。  
2月3日は節分です。この日に豆を自分の歳の数だけ食べると、1年無病息災で過ごせると言われています。

大豆には血や骨をつくる「鉄分」や「カルシウム」が多く含まれます。

園でも大豆は積極的に取り入れている食材の一つです。



## 節分にまつわるもの

### ●豆

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を払い清めます。

季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。

豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「捨て忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。



### ●やいかりし

戸口にイワシの頭やひいらぎをさします。

- ・イワシ→イワシの臭いで鬼が近づかないように。
- ・ひいらぎ→葉のとげで鬼の目を刺して、家の中への侵入を防ぐために。

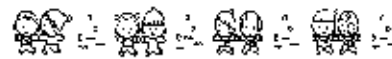


戸口にんにくや髪の毛をつるす地方もあります。いづれも邪気、疫病を追い払うためといわれています。



### ☆そら組クッキング☆

1月はきな粉団子を作りました。生地を星やハート形などの好きなかたちに成形することが出来ていました。茹で上がったお団子にきな粉を振りかけて完成です。自分で作ったお団子は格別に美味しかったようで、あっという間に食べ終わったそら組さんでした。



## 2月の予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1 果ごもり巻 野菜の昆布和え りんご コンソメスープ みだらし団子	2 鮭の北海道巻き ごぼうと牛肉のしくれ煮 フロッコリー すまし汁 りんごの包み揚げ	3 鬼っ子ハンバーグ ひじきの油炒め みかん みそ汁 鬼に金輪クッキー	4 千キンドッグ パンフキンポータージュ バナナ おにぎり
6 わかめチャンプルー とろろかぼちのかレー炒め KIN みそ汁 マナマフィン	7 魚のホイル蒸し 大根の煮物 オレンジ すまし汁 ごまだしうどん (お昼・夜)	8 おいどん汁 じゃこ天と人参の隠し バナナ 大根もち	9 洋風炒り巻 りんごごま炒 フロッコリー コンソメスープ ひじきまんじゅう	10 魚のかりかりチーヌ焼き ほうれん草の湯葉サラダ りんご みそ汁 鶏飯おにぎり (お茶)	11 建国記念日 
13 フリの隠し焼き 南瓜サラダ キウイ みそ汁 牛乳もち	14 納豆のかき揚げ わかめの酢の物 オレンジ 中華スープ いちご大福	15 ~お弁当日~ 	16 レバーマリアソース ごぼうサラダ いちご みそ汁 りんごのホットケーキ	17 厚揚げの焼き寄せ 切昆布の当座煮 フロッコリー すまし汁 さつまいものごま団子	18 ☆以上児発表会☆ 
20 コーン入り豆乳スープ 野菜の金平 かえり バナナ 黒糖ドーナツ	21 豚肉の生姜焼き 粉みそ芽 ししゃも みそ汁 フルーヨーグルト (お昼)	22 魚の煮つけ ほうれん草の白和え KIN みそ汁 レモンチーズケーキ	23 天皇誕生日 	24 大豆入りひじきの油炒め 野菜のゆかり和え みかん すまし汁 手作りパン	25 親子丼 すまし汁 バナナ おにぎり
27 麻婆豆腐 お肉とカレーの 生クリームソースかけ いちご 中華スープ 納豆ラスク	28 ☆お誕生会☆ 				

※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。ご了承をお願いします。