

2月給食だよ！

平成27年1月30日 黒森保育園

寒中お見舞い申し上げます

節分を過ぎると「立春」春はそこまできています♪1月の中旬は暖かくて、春が来たように思えるほどでしたね。小さい頃に黒森歌舞伎の頃が一番寒いと聞いたことがあります。
暖かい春が待ちどおしいですね☆

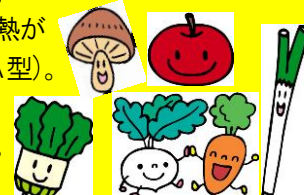


インフルエンザ

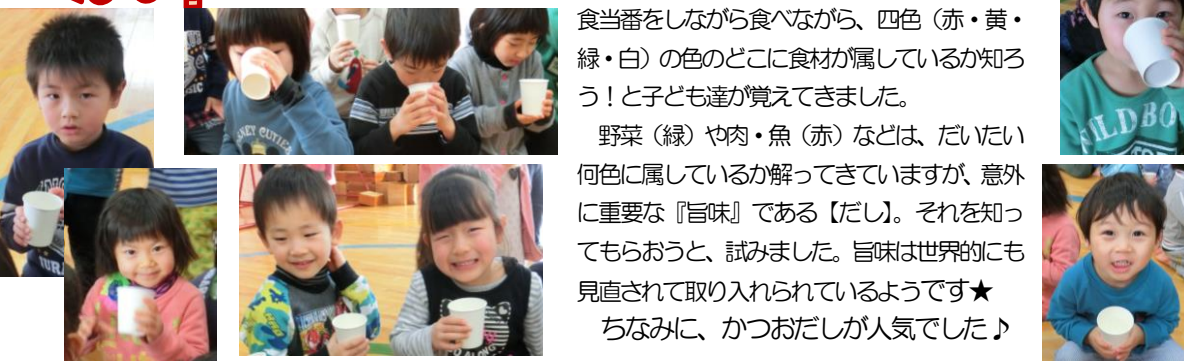
にご注意を！



県内でもじわじわと広がってきているようで、警報が出ているようです。腕や足の節々が痛かったりするようですが、予防接種をしているとあまり熱が上がっている期間も少なく、いつもの風邪と似たような症状のようです(A型)。耳にタコですが、外から戻ったらまず『手洗い・うがい』です！！特に流行している時は、なるべく外出を避ける方が良いかもしれませんね。いっぱい栄養をとって、ウイルスを寄せつけないようにしましょう！



「だし」ってどんな味！？



集会の時に、だし汁がどんな味なのか(昆布・かつお節)飲み比べをしました。今年は給食当番をしながら食べながら、四色(赤・黄・緑・白)の色のどこに食材が属しているか知ろう！と子ども達が覚えてきました。

野菜(緑)や肉・魚(赤)などは、だいたい何色に属しているか解ってきていますが、意外に重要な『旨味』である【だし】。それを知ってもらおうと、試みました。旨味は世界的にも見直されて取り入れられているようです★

ちなみに、かつおだしが人気でした♪



節分の豆まきの由

節分には豆をまきますが、中国から伝わってきた事のように。豆は「魔滅(まめ)」に通じ無病息災を祈る意味があり、昔、京都の鞍馬に鬼が出た時に毘沙門天のお告げによって、大豆を鬼の目に投げつけたところ退治できたという話が残っており、「魔の目(魔目=まめ)」に投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じるということです。生の豆を使うと拾い忘れた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いことから「炒る」は「射る」に通じ、炒ることで鬼を封じ込めるという意味があり、最後に豆を食べてしまうことで鬼を退治したということになるそうです。



◆献立表の★印は完全給食の日です。ごはんはいりませんが、箸は必要です。✕印は手作りおやつです。

◎印はカミカミデーです。囃む音や食感を楽しみながら食べます。

◆3(火)お楽しみ献立です。今回は調理が節分にちなんだメニューを考えました。

◆18(水)一日入園です。新しく入るお友達と一緒にカレーを食べます。

◆26(木)2月生まれのお誕生会です。みんなで大きくなったことをお祝いします☆

星組さんが(おにぎりを作って)屋台やさんになってくれますよ。







2	月	洋風おでん ごま和え バナナ ふりかけ	✕	牛乳 チーズ蒸パン	E428 P:21.6 F:15.1 塩分:2.5
3	火	★ 鬼さんのそばろご飯(付け合せ) りんごゼリー ミネストローネ	✕	牛乳 鬼に金棒ドッグ	E685 P:28.6 F:21.0 塩分:3.0
4	水	鮭の和風ムニエル さつまいもサラダ りんご みそ汁		朝のYOO 菓子	E410 P:18.4 F:13.1 塩分:2.2
5	木	五目ハンバーグ 付け合せ 伊予柑 コンソメスープ		牛乳 菓子	E471 P:17.8 F:26.6 塩分:1.7
6	金	魚とごぼうの煮付け ビーフン炒め バナナ みそ汁		牛乳 メープルマフィン	E429 P:20.0 F:15.9 塩分:1.9
7	土	クリームシチュー 伊予柑 ふりかけ 野菜ジュース		麦茶 菓子	E292 P:12.5 F:9.3 塩分:2.1
9	月	五目卵蒸し こぎつね和え いちご 小松菜のみそ汁		牛乳 菓子	E278 P:18.0 F:13.0 塩分:1.9
10	火	肉団子スープ 金平ごぼう バナナ 味付けのり	✕	牛乳 ポパイケーキ	E347 P:14.8 F: 8.0 塩分:1.6
12	木	ハッシュドポーク 白菜サラダ バナナ 牛乳		ジュース 菓子	E417 P:17.1 F:23.5 塩分:2.2
13	金	◎ マグロの甘辛和え お浸し いちご 大根のみそ汁	✕	牛乳 チョコスティックパイ	E385 P:18.4 F:20.0 塩分:2.3
14	土	豚汁 バナナ ふりかけ 牛乳		野菜ジュース 菓子	E393 P:18.6 F:12.7 塩分:1.8
16	月	タンドリーチキン コールスロー Pトマト 伊予柑 かぶのスープ	✕	牛乳 キャンディポテト	E388 P:16.5 F:18.2 塩分:1.3
17	火	赤魚の甘辛揚げ 切干大根サラダ りんご みそ汁	✕	牛乳 コーントースト	E445 P:20.7 F:20.2 塩分:3.1
18	水	チキンカレー 福神漬 ピーチゼリー ワカメスープ	✕	牛乳 チヂミ	E387 P:15.9 F:15.0 塩分:2.2
19	木	ぶりの照り焼き すき昆布の含め煮 伊予柑 みそ汁	✕	牛乳 人参パンケーキ	E389 P:17.7 F:18.8 塩分:2.3
20	金	肉じゃが煮 キャベツの和えもの バナナ なめこ汁		ミルージュ 菓子	E432 P:18.0 F:10.0 塩分:2.3
21	土	豚丼風 伊予柑 牛乳		麦茶 菓子	E362 P:13.2 F:13.1 塩分:1.1
23	月	◎ 豚肉の中華風ソテー 伴三条 りんご みそ汁		牛乳 焼きドーナツ	E387 P:17.7 F:18.3 塩分:2.0
24	火	メンチカツ ほうれん草の和えもの バナナ すまし汁		麦茶 菓子	E407 P:16.6 F:18.3 塩分:2.4
25	水	白いんげん豆のミルクスープ ツナサラダ いちご 味付けのり	✕	麦茶 マドレーヌ	E348 P:12.2 F:16.0 塩分:1.2
26	木	★ 屋台やさん おなかいっぱい食べてね〜♪	✕	麦茶 わたあめ	E: P: F: 塩分:
27	金	さばのこみそ煮 甘酢和え デコボン すまし汁		牛乳 菓子	E389 P:19.6 F:13.4 塩分:2.8
28	土	ポークカレー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E386 P:14.2 F:16.7 塩分:1.5

「こたつでみかん」といえば、日本の冬の風物詩ともいえるほど、わたしたちの生活に根づいた果物です。日本では25種類以上の柑橘類が栽培されているそうです。柑橘類にはビタミンCやカリウム、クエン酸などが多く含まれています。熱に弱いビタミンCも、柑橘類だと生で食べられて効果的に摂取できるため、冬の体調管理にはおすすめの果物といえますね。ここで、みかんの雑話をひとつ。皮をむかずに中身の数当て方法。緑のヘタの部分を取って中の白いプツプツを数えれば簡単にわかるとか・・・この白いプツプツは維管束といって水分や栄養の通り道だったところ。房の袋についた筋につながっているそうです。

