

給食だより



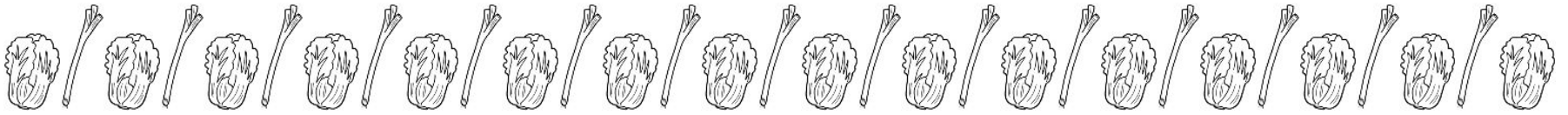
2007年



2月

あおぞら保育園

給食室



1月も無事に「マラソン大会」、そして「お餅つき」が終わりました。お疲れ様でした！今年も大勢の方が積極的に「お餅つき」やその準備に参加して下さいましたこと、雪が途中散らつたものの最後まで中止することなく順調に終わることが出来ました♪ありがとうございました！！

今月のテーマ

今月は、園でも行事（「豆まき」）として行われる、**節分及び大豆**についてです。

《節分豆知識》

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、**本来は季節の変わり目のこと**で、年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。

節分に豆をまく習慣は室町時代から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域により様々ですが、豆と年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気にかからないとも言われています。

畑の肉 大豆のパウ



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100g当たり乾燥で35.3g、ゆでも16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

日本型食生活を支えるベストカップル

ごはん 大豆



大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンも多く含んでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんとみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。

大豆にはいろいろな種類があります



黒大豆

黄大豆

青大豆

大豆の種皮の色によって、それぞれ黒大豆、黄大豆、青大豆にわけられています。黒大豆は、煮豆に利用され、おせち料理にも欠かせません。黄大豆は一般的で、大豆製品の全般に使われています。青大豆はきな粉、和菓子などに使われます。

《節分にまつわる食べ物》



★ヤイカガシ

戸口にイワシの頭や柊をさします

※イワシ→イワシの臭みで鬼が近づかないようにする為

※柊→葉のとげで鬼の目を刺して家の中への進入を防ぐ為

地方によっては、にんにくや髪の毛をつるすこともある。

いずれも邪気や疫鬼を追い払う為。

★1月のNEW Menu★



魚のタンドリー風焼き



<材料> 1人分

- ・ 魚（カジキ）・塩（0.2g）・コシヨー（少々）→下味
- ・ ヨーグルト（12g）・ケチャップ（5g）・醤油（3g）・カレー粉（0.2g）

<作り方>

魚に下味を付けてから、ヨーグルト・ケチャップ・醤油・カレー粉を混ぜ合わせたものにつけ置きする。それを、オーブンで220℃、18分焼いて出来上がり。大人向けにはヨーグルト等の中ににんにくを入れると良いでしょう♪

今までは、鶏肉を使用したタンドリーチキンがMenuにありましたが、今回は魚でチャレンジ！！子どもたちも美味しかったようで、最初盛り付けの際には減らしてもらっていた子も、「美味しかったから、やっぱりもっと食べたい！！おかわりちょーだい♪」と来る子が多かったです。

普段園では魚を嫌う子が多くいますが、このようにすると美味しく食べられていたようです。

本年度も残すところ、あと1ヶ月となりました。

さくらさんは、もうすぐ卒園。そして、その他のクラスの子たちは進級ですね♪

これからも、給食が、そして食事をするのが楽しく、大好きな場になるよう努力していこうと思っております★