



2月

きゅうしょくだより

2024年2月1日(木)

ひらお保育園

仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

暦の上では春が近づいています



(日中は温かい日差しに少しずつ春の訪れを感じますね)

2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です



生活リズムを整え毎日元気に過ごしましょう!

今月のリクエストメニューは つきぐみ からです。

- | | | |
|--------------|--------------|----------------|
| • カレーライス | • サバの竜田揚げ | • えほうまき |
| • 豚肉の生姜焼き | • さけのマヨネーズ焼き | • ガパオライス |
| • ころっけ | • 納豆ご飯 | • 大根とほうれん草の味噌汁 |
| • なめこ味噌汁 | • メロンパン | • ドーナツ |
| • レンコンおにぎり | • あんぱん | • ピーマンのみそだれ |
| • ほうれん草のごま和え | • 大学いも | |

※2月の献立に取り入れたものには献立表に★印をつけています、ご覧ください。
リクエストのドーナツ 今回はココロドーナツにしております。

2月3日(土)は、節分です

節分に豆を食べるといふ習わしは、昔々に鬼を豆で退治した(魔を滅する)ことからきているそうです。

保育園では、前日の2/28(金)幼児さん対象にリクエストにあった恵方巻を作り
おやつには、「大豆のカリカリ焼」を作ります。

◆作ってみませんか?◆

◆大豆のかりかり焼◆ (2日 (金))

(材料) ・大豆水煮缶 ・米粉 ・青のり ・塩 ・青のり ・油

- (作り方) 1) 大豆水煮缶に米粉をまぶし 多めの油で絡めて置く
2) オーブンかオーブントースターで ①をこんがり焼く
3) 焼き上がりに青のりを塩をまぶして出来上がりです。



◆豆腐のチーズ焼き◆ (7・21日 (水))

(材料) 豆腐・チーズ(スライスチーズ) 塩・醤油

- (作り方) 1) 豆腐は適当な大きさに切り分け 少し水分を切っておく
2) 豆腐に塩・醤油で下味を付け スライスチーズをのせてオーブンで焼く
(トースターやグリルなどを利用しても良いです)

◆保育園での食育◆

*シイタケ栽培しています

・2才児 ・幼児 ・事務所 それぞれのクラスの前に置き育てています
せっせと霧吹きで水を吹きかけてあげ「おおきくな〜れ！」
ちょっと味見! 軽く焼いて醤油を付けて食べてみました。
シイタケのおいさが部屋中に・・・「いい匂い!」とそんな声ばかりではなかったですが
シイタケの育っていく姿はとても頼もしい物です。

*果物の食べくらべをしました(幼児対象)

・子どもたちの果物離れを感じ、どうしたら果物への興味を示してくれるのか?と
言うことで 取り組んでみました。
普段 「りんご いらない!」「みかんきらい!」などと言っている子ども
この時ばかりは口にしてくれました。

おいしかった果物の方にシールを貼ってもらいました。

以下の結果になりました

① リンゴの食べ比べ 「王林」「ふじ」
↓ ↓
25人 30人 どちらもおいしかった〜 →8人

② 柑橘類の食べ比べ 「デコポン」「みかん」
↓ ↓
39人 29人