

きゅうしょくだより



2月

2026年2月2日(月)
ひらお保育園

「節分」

立春の前日の事を節分とよんでいます
豆まきをして邪気をはらい清めます

保育園ではこんな行事食にしました

- ・鬼除け汁・・・貝だくさんの温かい汁物に「蒸し大豆」を入れた料理です
節分の豆は「魔(を)減(する)」に掛けて邪気を払うとされています
- ・マヨネーズ焼き・・・いわしのつみれにマヨネーズをつけて焼きます
(イワシの丸ごとは食べにくいのでつみれを使います)

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。

今月の魚料理に使っている魚の種類

- ・いわしつみれ ⇒イワシの身をすりみに加工したもの
- ・坊主銀宝(ボウズギンポ) ⇒白身魚で脂ののりがよく加熱しても硬くならず柔らかな身が特徴
- ・赤魚 ⇒ふっくらとした白身が特徴
- ・まぐろ(キハダマグロ) ⇒さっぱりとした味わい
- ・太刀魚 ⇒刀のように細長く銀色に輝く魚です
- ・鮭 ⇒なじみ深い魚の種類 他の魚に比べ消化・吸収率がたかいです



《2月のリクエストメニュー》

今月は「ほしぐみ」さんからのリクエストです
★マークの付いている料理です

- ・カレー蒸しパン
- ・白菜サラダ
- ・カレーライス(鶏肉)
- ・魚のマヨネーズ焼き
- ・魚の天ぷら(鮭)
- ・青梗菜とコーンの和え物
- ・なめこ入り味噌汁

子どもたちと共に・・・

ひとりひとり それぞれかんがえてきてくれました

その中でとても多かったのが「カレー」でした

カレーライスに入れるお肉は?の質問に子どもたちは
「鶏肉!」という声があがり鶏肉を入れることにしま
した。

魚の天ぷらは「鮭」がいい!という事でした
魚メニューで多く出てくるのは「鮭」です
「鮭」は身近な食べ物になっているようですね



◆旬の食材◆ (野菜類は寒さで甘みが増します)

・キャベツ・白菜・大根・ほうれん草・小松菜・葱 など

春を告げる野菜・・・菜の花・白ネギやビタミンC豊富な根菜類も美味しくなる季節です

2月の野菜の特徴として「甘みが増す」寒さに耐えるために糖を蓄えるため

「栄養価が高い」ビタミンCが豊富

