



# 2月の給食だよ!



祝昌保育園  
祝昌第二保育園  
上陽保育園

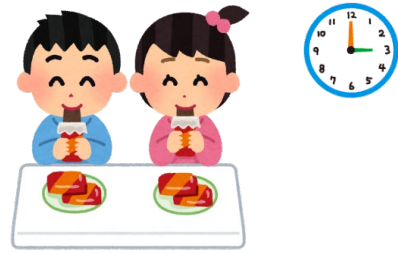
2月は立春を迎え暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いています。節分には病気や悪いものを『鬼』に例えて豆まきをし、一年の厄をはらうことが始まりとされています。豆まきをして一年の無病息災を祈り、福を呼び込みましょう。また、豆まきで使う「大豆」には、たくさんの栄養が含まれているため「畑の肉」とも呼ばれています。豆腐、納豆、味噌、きなこなど1日1回は大豆の食品を食べると良いと言われています。大豆を食べて風邪に負けない元気な体を作りましょう。

今月の給食目標・・・残さないように食べましょう

## 残さないように食べるには子どもの食べる意欲を育てましょう!

### ①食事は1日3回+1回のおやつ

時間は決める。ダラダラおやつは食事の時に食欲が出ず、肥満にもつながってしまいます。



### ②手作りの食事のよさを生かして



食欲をそそってくれます

### ③加工食品はひかえめに

旨味調味料が含まれていて味が濃く、高カロリーのものが多いです。旨味に慣れてしまうと野菜など素材の味を吟味できなくなります。



ひかえめに!

### ④栄養の洪水に気をつけて



### ⑤先走った「食べなさい」「おいしいわよ」の一方的な言葉がけの多さに気をつけて

子ども自ら発信する食欲を大切に。いっしょに「おいしいね」と共感しましょう。



### ⑥体を動かしてたくさん遊びましょう

心地よい食欲が生まれるもとです。



# 今月のレシピ

## <肉豆腐>

材料 (子ども4人分)

豚ロース肉・・・100g 玉ねぎ・・・1/4個

木綿豆腐・・・1/4丁 しいたけ・・・2個

しらたき・・・40g

水・・・大さじ2 本だし・・・小さじ1/2

醤油・・・大さじ1/2 みりん・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ1 酒・・・小さじ1/2

サラダ油・・・適量

作り方

- ① 豚ロース肉は小さく切っておく。
- ② 玉ねぎは千切り、木綿豆腐、しいたけも小さく切っておく。
- ③ しらたきは短く切る。
- ④ 鍋に油を入れ豚肉を炒め色が変わったら、玉ねぎ、しいたけも炒める。
- ⑤ ④にしらたき、豆腐、調味料を入れ煮る。



出汁を吸ったお豆腐がジュワッと口の中に広がります。他にも好きな野菜を入れるなど、アレンジしてみてください。

(1人分)	熱量 68kcal	たんぱく質 7.5g	脂質 2.4g
-------	-----------	------------	---------



## <黒糖蒸しパン>

材料 (子ども4個分)

小麦粉・・・200g 黒砂糖・・・40g

ベーキングパウダー・・・小さじ1

水・・・50g 卵・・・1/2個

サラダ油・・・小さじ1 黒ゴマ・・・適量

作り方

- ① 水に黒砂糖を入れ煮溶かして冷ましておく。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダーは一緒にふるっておく。
- ③ 卵を割りほぐし、粉、サラダ油を入れよく混ぜる。
- ④ 生地が固かったら水を入れ調節する。
- ⑤ アルミカップに生地を入れ、黒ゴマをふって15分～20分蒸す。



サラダ油や米油などの植物油を入れることでふんわり&しっとりとした食感になります。

(1人分)	熱量 155kcal	たんぱく質 3.6g	脂質 2.5g
-------	------------	------------	---------