

きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2006.2.1

2月号

暦の上では「春」ですが、一年の中で一番寒いのが2月。今年は何度も寒波が到来し大雪を降らせていますね。まだまだ寒さは厳しく、風邪やインフルエンザが流行し始めています。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をする、パランスのよい食事と、十分な睡眠をとる、などの予防策をしっかりととり、風邪に負けないよう気をつけましょう。



せつぶん 節分…冬→春

節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は、立春、立夏、立秋、立冬と、四季それぞれの前日を節分といいますが、現在では、立春の前日を「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃巡ってきます。

豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病氣、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。

いわし

地方によっては、焼いたイワシやメザシの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べるといふ風習があります。焼いたときにおいで鬼を追い払うという意味があり、またイワシは栄養があり、昔から悪いことを追い払う力があるとされてきました。

ひいらぎ

ひいらぎの葉のトゲで、鬼の目を刺して、家の中への侵入を防ぐために、という意味があるそうです。

節分の行事はそれぞれ土地によって、その習わしの違いもみられます。

最近では、住宅事情もあり、このような光景はあまり見られなくなりましたが、園では節分に豆まきを行っています。



献立より

★納豆とじゃこの天ぷら★

- ＜材料＞…子ども5人分
- ・揚げ油 20g
 - ・納豆 30g
 - ・人参 2～3cm (20g)
 - ・玉葱 1/4ヶ (50g)
 - ・薄力粉 1/3cup (32g)
 - ・たまご 1/3ヶ (17g)
 - ・水 35cc
 - ・揚げ油

- ①人参は千切り、玉葱は5mmにする。
- ②粉、卵、水で衣をつくり、野菜と、納豆、じゃこを混ぜる。
- ③おたま等で形を整えながら、170度の油でからりと揚げる。

★高野豆腐のふわふわ感★

- ＜材料＞…子ども5人分
- ・高野豆腐 2枚半 (40g)
 - ・人参 1/4本 (40g)
 - ・干し椎茸 2枚
 - ・たまご 2ヶ
 - ・みつば 10g
 - ・砂糖 小さじ1/2 (1.5g)
 - ・酒 少々
 - ・醤油 小さじ2 (12g)
 - ・みりん 小さじ1/2 (3g)
 - ・だし汁 80cc

- ①高野豆腐、椎茸は湯で戻してから、食べやすい大きさに切る。人参はいちょう切り、卵は割りほくしておく。
- ②だし汁で、人参、干し椎茸、高野豆腐を煮て調味し、卵をまわし入れて、さらに煮てからみつばをちらす。

*大豆や大豆製品をつかった給食のメニューです。ご家庭で参考してみてください。
*子ども5人分=大人2人、子ども2人分くらいの量です。

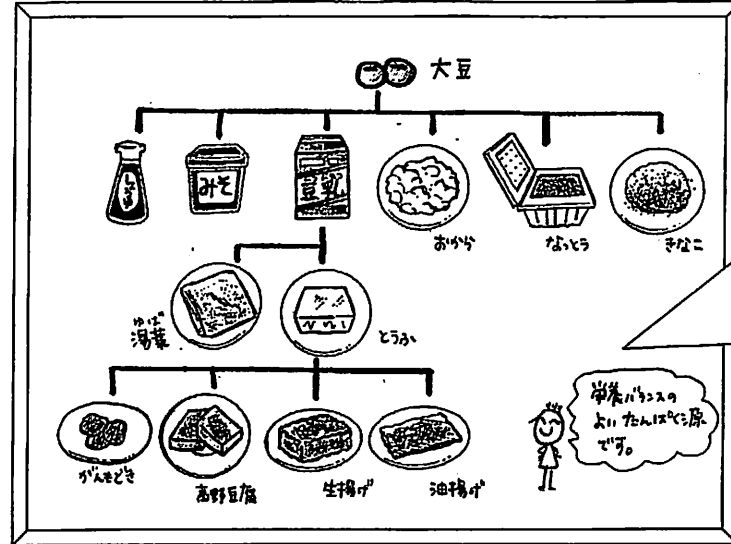
畑のお肉

大豆

豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろ調理加工され、食べられています。大豆からつくられるものは、どれも栄養満点！その上、とても消化吸収がよくなっています。給食でも、いろいろな大豆製品を取入れたメニューがあります。



大豆からできている食品



★大豆たんぱく質★

たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されますが、合成できないアミノ酸が8種類あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆にはこの必須アミノ酸が動物性のたんぱく質に負けないほど多く含まれています。
また、大豆製品は、脳の活性化にとてもよいのです。

★麻婆ライス★

- ＜材料＞…子ども5人分
- ・米 2合
 - ・豆腐 300g (1丁)
 - ・サラダ油 小さじ1強 (5g)
 - ・にんにく みじん切り少々
 - ・生姜 みじん切り少々
 - ・豚挽肉 100g
 - ・人参 1/4本 (40g)
 - ・玉葱 1/3ヶ (65g)
 - ・長葱 1/2本 (80g)
 - ・干し椎茸 1枚 (2g) …もどしておく
 - ・ピーマン 1ヶ (30g)
 - ・砂糖 小さじ1弱 (2.5g)
 - ・酒 小さじ1 (5g)
 - ・味噌 小さじ1 (6g)
 - ・醤油 大1小2 (30g)
 - ・水 120cc
 - ・片栗粉 大さじ1強 (10g)
 - ・ごま油 小さじ1/2弱 (1.5g)

- ＜作り方＞
- ①豆腐は水切りをしておく。
 - ②材料はみじん切りにしておく。
 - ③調味料(砂糖～醤油)を混ぜておく。
 - ④サラダ油で材料(にんにく～)を炒め、火が通ったら水を入れ煮て調味し、豆腐も入れてかるく煮る。
 - ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れて火をとめる。

★きなこと豆乳の和風ケーキ★

- ＜材料＞…子ども5人分
- ・小麦粉 50g
 - ・バークグバグ - 小さじ1/2 (1.5g)
 - ・きなこ 大さじ2強 (15g)
 - ・サラダ油 大さじ1/2 (6.5g)
 - ・砂糖 大2小1 (20g)
 - ・たまご 1ヶ
 - ・みりん 小さじ1 1/2 (9g)
 - ・豆乳 25cc

- ＜作り方＞
- ①小麦粉、バークグバグは混ぜておく。
 - ②ボールに材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
 - ③アルミカップ(又はオーブンシートを敷いた天板)に生地を入れ、180℃のオーブンで15～20分焼く。

★大豆といりごのこまがらめ★

- ＜材料＞…子ども5人分
- ・炒り大豆 20g
 - ・かえり煮干 15g
 - ・黒砂糖 小さじ1 (3g)
 - ・みりん 小さじ1/2 (3g)
 - ・醤油 少々
 - ・炒りごま 小さじ1/2弱 (2g)

- ＜作り方＞
- ①万倍(又は鍋)でいりごと大豆を炒る。(弱火)
 - ②調味料を入れて味をからめ、最後にごまを入れる。

平成18年 2月分 ☆ 予定献立表 ☆



日曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時-10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	ごはん めだいの香味焼き 根菜の煮物 磯和え 味噌汁(里芋) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 板こんにやく さといも	まだい(養殖) 焼き竹輪 油揚げ 焼きのり(きざみ)	しょうが ねぎ にんにく(りん茎) ごぼう にんじん だいこん	チーズ ビスケット(全粒粉) 牛乳
2	ジャージャー類 れんこんのごまサラダ 中華風コーンスープ みかん	蒸し中華めん なたね油 ごま油 三温糖 かたくり粉 ごま(いり)	豚ひき肉 たまご	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸	いもケンピ 牛乳
3	ひじきごはん 納豆とじゃこの天ぷら 煮豆(金時豆) 野菜のおひたし つみれ汁 いちご	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮 ひじき 油揚げ らりめんじゃこ 糸引納豆 たまご	干し椎茸 にんじん 玉葱 ごま(すり) はくさい だいこん	節分(アイス) たまごボーロ
4	きびごはん パンパング 蕨菜炒め ミニトマト チンゲン菜のスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) ごま(すりごま) 三温糖 ごま油 ごま(いり)	鶏若鶏肉胸(皮付) 木綿豆腐	しょうが ねぎ きゅうり にんじん 玉葱 キャベツ	クロワッサン 牛乳
6	ごはん 焼き魚(鮭) 肉じゃが 野菜のごま味噌和え 味噌汁(わかめ・えのき) みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 じゃがいも しらたき 三温糖 ごま(すりごま)	しろさけ 豚モモ(脂身付き) 木綿豆腐 カットわかめ	玉葱 にんじん さやいんげん ほうれんそう はくさい えのきたけ	チーズドロボクッキー 牛乳
7	食パン・ジャム&マーマリン ミートボール 花野菜のソテー ワンタンスープ バナナ	食パン いちごジャム(低 ソフトタイプマー パン粉(生) パン粉(生) かたくり粉 なたね油	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご 豚モモ(脂身付き)	にんじん 玉葱 カリフラワー ブロッコリー 干し椎茸	にら焼き 牛乳
8	ごはん 豚の西京焼き ごぼうスティック煮 野菜のおひたし 味噌汁(わかめ・生揚げ) りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油	さわら かつお加工品(か 生揚げ)	しょうが ごぼう にんじん ごま(すり) だいずもやし 西洋かぼちゃ	ヨーグルト せんべい
9	うずら入りチキンカレー チーズ入りアランチサラダ カブとえのきのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮 脱脂粉乳 プロセスチーズ うずら卵(水煮缶)	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 にんじん トマト缶詰(ホー りんご)	カリカリトースト 牛乳
10	けんちんうどん がんもの煮つけ カリカリきゅうり みかん	うどん(ゆで) なたね油 さといも 板こんにやく 三温糖	豚モモ(脂身付き) 油揚げ がんもどき	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ごま(すり) きゅうり	ガーリックチャーハン 牛乳
13	麻婆ライス ピーナと大根の中薬酢和え ビーフンスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ビーフン	木綿豆腐 豚ひき肉 ひじき ボンレスハム かつお加工品(か)	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 ねぎ 干し椎茸	ジャコとわかしのがんと・牛乳
14	ぶどうパン ポテトグラタン リンゴサラダ ミネストローネ バナナ	ぶどうパン じゃがいも なたね油 無塩バター 薄力粉 とうもろこし(冷)	鶏若鶏肉モモ(皮 牛乳 プロセスチーズ ショルダーベーコ	玉葱 ほんしめじ ブロッコリー きゅうり にんじん りんご	プチパイ 飲むヨーグルト
15	ごはん かれのいのごまだれ揚げ かぼちゃの甘煮 野菜のおひたし 味噌汁(豚肉・ごぼう) いちご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) かたくり粉 なたね油	まがれい かつお加工品(か 豚モモ(脂身付き)	西洋かぼちゃ ごま(すり) にんじん だいずもやし だいこん ごぼう	干し芋 チーズ 牛乳

☆ 予定献立表 ☆



日曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時-10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	スパゲティミートソース 大豆サラダ 白菜とブロッコリーのスープ みかん	スパゲティ なたね油	豚ひき肉 プロセスチーズ 大豆(国産・乾) 木綿豆腐	にんにく(りん茎) しょうが セロリー にんじん 玉葱 トマト缶詰(ホー)	おにぎり(わかめ・ごま) 牛乳
17	ごはん ぶりのてりやき じゃが芋のきんぴら 磯和え 味噌汁(大根・油揚げ)	水稲穀粒(精白米) じゃがいも なたね油 ごま油 三温糖	ぶり 焼きのり(きざみ) 油揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう だいこん	ホットドッグ 牛乳
18	ごはん・納豆 生揚げの中華煮 生揚げ かたくり粉 オレレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 かたくり粉 焼きき(観世ふ)	糸引納豆 豚モモ(脂身付き) 生揚げ うずら卵(水煮缶) 生わかめ	にんにく(りん茎) ねぎ にんじん たけのこ(ゆで) 干し椎茸 はくさい	チーズドッグ 牛乳
20	ごはん 鶏肉のみそ焼き 里芋の炒め煮 野菜のごま和え 味噌汁(豆腐・なめこ) みかん	水稲穀粒(精白米) ごま油 なたね油 さといも 三温糖 ごま(すりごま)	鶏若鶏肉モモ(皮 木綿豆腐)	にんじん ごま(すり) だいずもやし 玉葱 葉ねぎ なめこ	きな粉と豆乳の和風ケーキ 牛乳
21	ロールパン ハンバーグ 野菜ソテー ミニトマト ひじきのスープ バナナ	ロールパン パン粉(生) かたくり粉 無塩バター とうもろこし(冷) なたね油	豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご ショルダーベーコ 木綿豆腐	玉葱 にんじん キャベツ ブロッコリー ミニトマト ほうれんそう	じゃがバター 牛乳
22	ごはん さんだらの煮付け 五色煮 野菜のおひたし 味噌汁(かぶ・油揚) りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにやく	さんだら 焼き竹輪 かつお加工品(か 油揚げ)	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん ほうれんそう	ヨーグルト 大豆といりごまがらめ 牛乳
23	ごはん 海苔サラダ きのこのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 無塩バター 薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮 牛乳 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪) カットわかめ	玉葱 にんじん ぶなしめじ ブロッコリー レタス きゅうり	お誕生会
24	ほうとううどん 高野豆腐のふわふわ煮 キュウリとモヤシのナムル みかん	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 ごま油 ごま(いり)	豚モモ(脂身付き) 油揚げ 凍り豆腐 たまご	ごぼう だいこん にんじん 西洋かぼちゃ ほんしめじ ねぎ	のりまき(ツナ・青菜) 牛乳
25	ごはん めかじきの生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(さつま芋) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま(すりごま) さつま芋	めかじき さつま揚げ 油揚げ	しょうが にんじん 切り干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう	パン 牛乳
27	ピザ 春雨サラダ にらたまスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ごま(いり)	豚ひき肉 たまご ボンレスハム 木綿豆腐	しょうが 生ぜんまい(ゆで) ごま(すり) だいずもやし にんじん きゅうり	くるみ入りおやき 牛乳
28	チーズサンド 鶏肉のアップルソース焼き じゃが芋とわかしのチー コンチャウダー バナナ	食パン ソフトタイプマー ベーコン 無塩バター じゃがいも とうもろこし(冷)	プロセスチーズ 鶏若鶏肉モモ(皮 ベーコン 牛乳	りんご(缶詰) にんじん ほうれんそう 玉葱 バナナ	すいどん みかんジュース 牛乳

* 献立は都合により変更する場合があります。

