



# きゅうしょくだより



～太陽の子保育園～  
2007.2.1

2月号

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。今年は暖冬ですが、風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をする、バ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。現在では、立春の前日が「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。

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きの風習があります。焼いたときの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。

…作ってみませんか？… 献立紹介

### ★大豆ごはん★

<材料>…子ども5人分

- ・米 1合
- ・もち米 1/2合
- ・こんぶ 適宜
- ・炒り大豆 30g
- ・粒大豆 15g
- ・塩 小さじ1/2
- ・醤油、みりん、酒 各小さじ1杯半

- ①米はといておく
- ②粒大豆は熱湯をかけておく
- ③米をやや少なめの水加減でこんぶをのせ、大豆、②、調味料を加えて炊く。

### ★いわしのさんが揚げ★

<材料>…子ども5人分

- ・鰯のすりみ 150g\*
- ・生姜すりおろし 少々
- ・長葱みじん切り 小さじ2杯半
- ・豚挽肉 75g
- ・たまご 1/3ヶ
- ・味噌 小さじ1杯半
- ・酒 小さじ1弱
- ・醤油 小さじ1
- ・小麦粉 大さじ1
- ・焼き海苔 おにぎり用1/2枚×6枚
- ・揚げ油 適宜

- ①材料(すりみ～小麦粉)を全部混ぜてよくこねる。
- ②小判型にのばし、のりではさんで160～170度の油でゆっくり揚げる。

\*節分の日会(2日)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。

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。

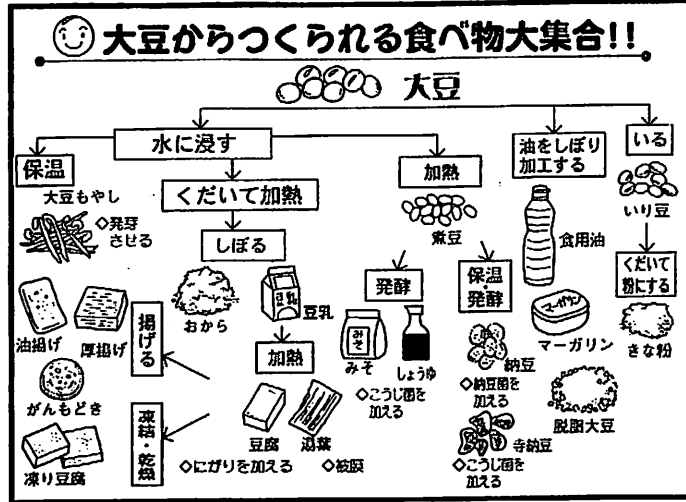
畑のお肉

# 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。

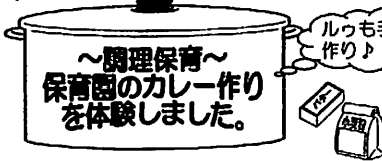
畑のお肉

また、大豆製品は、脳の活性にとってもよいのです。



献立紹介

## らいおん組レストラン



先月22日に、らいおん組でカレー作りをしました。保育園のカレーにチャレンジ！まずは、お米とぎ、それから野菜を洗ってからスタート！たまねぎの皮をむき、人参とじゃがいもはピーラーを使って皮むき。包丁を使って玉葱とじゃが芋を切りました。今までの調理保育で練習していたので、とっても上手に切ることができました。その間に、バターと小麦粉を使ってルウを作りました。さらにりんごをすりおろしたり、ブロッコリーを小さくわけたりしました。

カレーを煮ている間に、ホールに移動してごはんの型抜きと、手作りのランチマットを敷いて、3クラス分の配膳をしました。らいおん組レストランのできあがり！ぼんだ組、くま組さんをご招待してみんなで一緒に食べました。「おいしい～」「かわいい～」の声とともに、おかわりに列ができていました。

### ★チーズドロップクッキー★

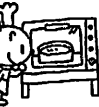
- <材料>…子ども5人分
- ・マーガリン 35g (大さじ2 小さじ2強)
  - ・砂糖 20g (大さじ2強)
  - ・たまご 1/2ヶ
  - ・カッテージチーズ 45g (大さじ3)
  - ・小麦粉 75g (3/4カップ)
  - ・ベーキングパウダー 2g (小さじ2/3)

- <作り方>
- ①小麦粉、ベーキングパウダーはふるっておく。
  - ②やわらかくしたマーガリンに砂糖、卵を加えてよく混ぜ、カッテージチーズを混ぜてから①をさっくり混ぜる。
  - ③鉄板にオーブンシートを敷き、適当な大きさにスプーンで落とし、オーブン160℃～170℃で様子を見ながら15分くらい、ほんのりきつね色になるまで焼く。

### ★大豆といりごごまがらめ★

- <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ワグ(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19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 木	五日ラーメン さつま芋のそぼろ煮 華風さきゅうり みかん	中華めん(生) なたね油 ごま油 とうもろこし(冷) きつまいも 三温糖	焼き豚 なると 鶏若鶏肉ひき肉	しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 チンゲンツァイ りょくとうもやし	ホットドッグ 牛乳 牛乳
2 金	大豆ごはん いわしのさんがあげ れんこんの真砂和え 野菜のおひたし 味噌汁(おがし・生揚げ) いちご	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) 薄力粉 なたね油 ごま(すりごま) 三温糖	ちりめんじゃこ 大豆(国産、乾) まいわし 豚ひき肉 たまご 焼きのり	しょうが ねぎ れんこん こまつな にんじん はくさい しょうが	福豆 バナナアイス 牛乳(幼・乳)
3 土	ごはん パンパンジー 鮭チャンプルー ミニトマト すまし汁(豆腐・おろし) オレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま(すりごま) 三温糖 ごま油 ごま(いり) なたね油	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 りょくとうもやし にら	果物(バナナ) Caウエハース 牛乳
5 月	きびごはん 豚肉の生姜焼き 里芋のごま煮 ゆかり和え 味噌汁(こまつな・油揚げ) りんご	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) ごま油 さといも 三温糖 ごま(すりごま)	豚肩ロース(脂身) 油揚げ	玉葱 しょうが にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり いよかん	チーズドロップクッキー 牛乳
6 火	ロールパン ハンバーグ パコパコ入り野菜ソテー たまごスープ グレープフルーツ	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)	豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご ショルダーベーコ	玉葱 にんじん キャベツ ブロッコリー チンゲンツァイ グレープフルーツ	ポテトごぼう 牛乳
7 水	ごはん さわらのくわ焼き 根菜の煮物 ごま和え(おろし・白菜) 味噌汁(豆腐・わかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにやく ごま(すりごま)	さわら さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 カットわかめ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん さやえんどう	ヨーグルト せんべい 牛乳
8 木	ピザトースト ミモザサラダ マカロニシチュー バナナ	食パン なたね油 マカロニ 無塩バター 薄力粉	ショルダーベーコ プロセスチーズ たまご 鶏若鶏肉モモ(皮) 脱脂粉乳 牛乳	にんにく(りん茎) 玉葱 青ピーマン きゅうり キャベツ にんじん	きなこのおほぎ 麦茶 牛乳(幼・乳)
9 金	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 煮豆(金時豆) カリカリさきゅうり みかん	うどん(ゆで) なたね油 かたくり粉 薄力粉 三温糖	豚肩(脂身付き) 焼き竹輪 たまご あおのり いんげんまめ(乾)	玉葱 にんじん たけのこ(ゆで) りょくとうもやし ねぎ こまつな	にら焼き 牛乳
10 土	ごはん さばの味噌煮 じゃが芋の金平 ほうれん草のおひたし 味噌汁(大根) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 ごま油 じゃがいも	まさば かつお加工品(か) 油揚げ	しょうが にんじん さやいんげん ほうれん草 だいこん 玉葱	カスタードドッグ 牛乳
13 火	ごはん・手作りふりかけ 松屋焼き(豆腐入り) ごぼうスティック煮 三色ナムル 味噌汁(かぶ・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) パン粉(生) 三温糖 ごま油	ちりめんじゃこ かつお加工品(か) あおのり 鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 たまご	玉葱 にんじん 干し椎茸 にら ごぼう	牛乳
14 水	フランスパン ジャムとカレーのグラタン リンゴサラダ ワンタンスープ バナナ	フランスパン いちごジャム(低) ソフトタイプマー なたね油 無塩バター 薄力粉	しろうさげ 牛乳 プロセスチーズ 豚モモ(脂身付き)	玉葱 にんじん ほんしめじ ほうれん草 きゅうり りんご	仔羊のデザート・Caウエハース ミルクティー
15 木	スバゲティミートソース ツナ入り大根サラダ 白菜とパコパコのスープ グレープフルーツ	スバゲティ なたね油 ごま油	豚ひき肉 プロセスチーズ まぐろ缶詰(油漬)	にんにく(りん茎) しょうが セロリ にんじん 玉葱 トマト缶詰(ホー)	ミニ五平餅 麦茶(乳・牛乳) 牛乳(幼・乳)
16 金	雑穀ごはん めだいのごま揚げ 肉じゃが 鶏和え(小松菜・かつ) 味噌汁(豆腐・なめこ) いちご	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) あわ(精白粒) おおむぎ(押麦) 三温糖 ごま(すりごま)	めだい 豚モモ(脂身付き) 焼きのり(きざみ) 木綿豆腐	玉葱 にんじん さやいんげん りょくとうもやし こまつな 菜ねぎ	フレンチトースト 牛乳 牛乳

\*献立は都合により変更する場合があります。

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	
17 土	ごはん・納豆 おでん しらす和え みかん	水稲穀粒(精白米) さといも 板こんにやく 竹輪 三温糖	系引納豆 こんぶ つみれ 焼き竹輪 さつま揚げ がんもどき	にんじん だいこん ほうれん草 アブラカマモやし 温州蜜柑(普通)	干し芋 チーズ 牛乳 牛乳
19 月	あんかけチャーハン 春雨サラダ 中華風ソースブ りんご	水稲穀粒(精白米) とうもろこし(冷) なたね油 ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ	豚モモ(脂身付き) ポレンセスラム たまご	しょうが たけのこ(ゆで) にんじん りょくとうもやし 青ピーマン 干し椎茸	ごぼうビスケット 牛乳 牛乳
20 火	ライ麦パン メンチカツ 花野菜サラダ キャベツのスープ バナナ	ライ麦パン パン粉(生) かたくり粉 薄力粉 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	玉葱 にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ さやえんどう	さつま芋もち 牛乳 牛乳
21 水	ごはん ぶりの西京焼き 切干大根とひじきの炒め煮 ごま和え(おろし・白菜) 味噌汁(豆腐・ニラ) いよかん	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 ごま(すりごま)	ぶり ひじき さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐	しょうが にんじん 切干だいこん 干し椎茸 さやいんげん ほうれん草	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ 牛乳(幼・乳)
22 木	コーンパン 鶏肉のマーマレード焼き フライドポテト グリーンサラダ ミネストローネ いちご	ロールパン とうもろこし(ゆ) マーマレード(高) じゃがいも なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮) ショルダーベーコ	にんにく(りん茎) しょうが パセリ レタス きゅうり ブロッコリー	チーズケーキ リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
23 金	けんちんうどん がんもの煮つけ 酢の物(ネギ、わか) 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 生わかめ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな きゅうり	ケチャップライス 牛乳 牛乳
24 土	ごはん めがじきのてりやき ぜんまいと油揚げの煮つけ なばなのおひたし 味噌汁(さつま芋) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 さつまいも	めがじき 油揚げ かつお加工品(か)	にんじん 生ぜんまい(ゆで) 和種なばな(葉、 玉葱 こまつな グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳 牛乳
26 月	チキンカレー(麦飯) 大豆サラダ カブとえきのスープ オレンジ	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 大豆(国産、乾)	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	白玉フルーツポンチ Feせんべい 牛乳
27 火	ぶどうパン かれいトマトソース フレンチサラダ ピュンスープ バナナ	ぶどうパン 薄力粉 かたくり粉 なたね油 無塩バター とうもろこし(冷)	まがれい プロセスチーズ 木綿豆腐	にんにく(りん茎) 玉葱 青ピーマン トマト缶詰(ホー キャベツ きゅうり	焼きそば 牛乳 牛乳
28 水	わかめごはん シューマイ かぼちゃの甘煮 材料入りごま味噌和 かきたま汁 みかん	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮 三温糖 ごま(すりごま)	カットわかめ 豚ひき肉 鶏若鶏肉ささ身 たまご	玉葱 キャベツ しょうが 西洋かぼちゃ こまつな にんじん	ビスケット(全粒粉) チーズ 牛乳 牛乳

おいしい食生活は  
心の健康から

だんらんのご馳走♪

今、家族が別々に食事をしたり、一人で食べる「孤食」が多くなり、家族のコミュニケーションが減り、食卓が味気なくなってきました。仕事の都合等もあり、忙しい生活の中では大変ですが、好ましくはありません。親しい人たちとの食事は、体に必要な栄養だけでなく「満足感」も得ることができます。できるだけきちんとした食事時間をつくり、だんらんの場を持つてほしいものです。また「おいしい」と感じるのは、「味」よりも「一緒に食べた人」に左右されるそうです。楽しく食べたときほど「おいしい」食事をした、という満足感を得られるそうです。

