



# 2月の献立表



令和6年1月31日 東部保育園


曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	<b>節分</b> 2月3日は節分です。豆まきなどの風習は中国から伝わりました。季節の変わり目には、邪気が入りやすいと考えられており、その邪気を追い払うために行うのが豆まきです。また、いわしを食べるのは、健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。また、いわしを食べるのは、焼いたときにおいでを追い払う意味があるそうです。 最近では、その年の恵方に向けて、願い事をしながら恵方巻きを食べると、願い事が叶うと言われていて、今年の恵方は <b>東北東</b> です。 保育園では2月2日の給食を節分メニューにしています。					
午前おやつ				ごはん 鶏肉と青じそのゴロゴロ焼き 刻み昆布と切干大根の煮物 中華きゅうり かぶのみそ汁	★節分メニュー 鬼さんドライカレー いわしのねぎ焼き 白菜のごま酢和え けんちん汁 みかん	
午後おやつ				牛乳 クラッカー 牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ポーロ 牛乳 鬼まんじゅう	午前おやつ 午後おやつ
食事メニュー	5 豆乳かぼちゃパン 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ほうれん草ナムル ミニトマト 高野豆腐のスープ	6 ★ちゅうりっぷ組 リクエストメニュー 手作りふりかけごはん 納豆春巻き ツナサラダ 豆腐のみそ汁 りんご	7 ごはん 鮭とあすっこのグラタン 春雨の酢の物 人参グリン 水菜のみそ汁	8 十六穀米ごはん 干草焼き おからサラダ かぼちゃの甘煮 エリンギのみそ汁	9 ごはん 魚のりんごソースかけ 切干大根サラダ しめじのみそ汁 ぼんかん	10 牛乳 ウエハース お茶 ひじきチャーハン
午後おやつ				牛乳 バナナ 牛乳 肉まん	牛乳 ふかし芋 牛乳 シュガーラスク	午前おやつ 午後おやつ
食事メニュー	<b>振替休日</b> 12 13 14 15 16 17 <b>親子活動</b>					
午前おやつ						
午後おやつ						
食事メニュー	19 ふわふわ丼 きゃべつの甘酢和え 大根のおかか煮 りんご	20 ★うどん生地作り ごはん 魚の西京焼き 納豆和え さつま芋のオレンジ煮 もやしのみそ汁	21 ★うどん作り 手作り ちゃんこうどん きゅうりとツナの酢の物 みかん	22 ごはん 豚肉のおろし生姜焼き スパゲティサラダ ミニトマト きゃべつのみそ汁	23 はと麦ごはん 魚のちゃんちゃん焼き ごぼうサラダ わかめのみそ汁 みかん かぼちゃの甘煮 干し芋	24 牛乳 じゃこ煮 牛乳 コーンマヨネーズパン
午後おやつ						
食事メニュー	26 豆乳みそちゃんぽん ほうれん草サラダ 高野豆腐煮 いちご	27 ごはん ししゃものふわふわ揚げ 大根じゃこサラダ ぬか漬け しじみ汁	28 ごはん 牛肉のバーベキューソース グリーンサラダ 白菜のみそ汁 バナナ	29 ★おさかな教室 ごはん 魚の照り焼き もやしとにらの和え物 金時豆煮 なめこ汁	<b>2月の旬の食材</b> 白菜、かぶ、大根、白ねぎ、小松菜、ブロッコリー、ほうれん草、ぼんかん、たら、ぶりなど	
午後おやつ						

## 「おいしい味をみつけましょう」 いろいろな味を楽しみ、苦手なものも挑戦し、おいしい味をみつけてみましょう

子どもの好ききらいは、食べられていないことが原因になることがあります。調理法をかえたり、苦手な野菜を肉と一緒に調理したりするなど、工夫することで食べられることがあります。


**家族がおいしそうに食べるのが大切**

子どもの頃から様々な食べ物の味を体験することは、味覚の幅を広げることにつながります。苦手な食べ物も家族がおいしそうに食べていると子どもも「食べてみようかな」という気持ちになりやすくなります。また、子どもの前で大人が「何の野菜が入っているのかな?」「パリパリ音がするかな?」などと話すことで子どもの興味や関心がわいてきます。




**さまざまな体験を通して、野菜に親しみましょう**

- 食事のお手伝いをしたりして、食べ物に関わりを持たせる。
- 野菜を育てる体験をする。




**野菜の気になる風味や苦み、えぐみをやわらげましょう**

- だしをかかせる。
- うま味の多い食品と組み合わせる。(肉、魚、ツナ缶、ごま、削り節など)
- 子どもの好きな味付けにする。
- 細かく切って、好きな料理に取り入れる。



東部保育園の子どもたちを見ていて思うことは、和食が好きな子どもが多いということです。特にみそ汁が好きで、和え物やサラダでは食べにくい葉物もみそ汁に入っていたら食べられるという子もいて、調理方法を少し変えるだけで、子どもの食べが変わるのだと実感しています。また、苦手な野菜も分かりにくいように形をなくしてこっそり入れると食べてくれる子もいます。ぜひ、ご家庭でも調理方法を少し変えてみたり、形をなくしてこっそり入れてみたりして子どもと一緒にいろいろな食材や料理の味を知ってほしいと思います。



### 七草がゆ作り (ひまわり組)

畑でできた大根(すずしろ)とお散歩で摘んできた七草を使って七草がゆを作りました。七草がゆには1年間の無病息災を願う食べる習慣があります。



大きな大根ができてたよ!



大根 きるよ!



七草がゆ かんせい☆




いいにおいがしてきた!




### おでん作り (あじさい組・こすもす組)


9月にあじさい組さんが植えた大根を収穫し、おでん作りをしました。今年は例年に比べてとっても大きな大根がたくさんでき、大喜びなあじさい組さんでした☆ あじさい組さんは、前日に大根と人参の皮むきをし、当日は、大根と人参を切りました。こすもす組さんは、こんにやくとちくわちぎりをしました。2クラスともとても上手で成長を感じました♪




おにいさん、おねえさんが作ったおでんおいしいね!



とってもおいしいおでんができました!



しんちょうに きるよ!



※食材、行事等で献立を変更することがあります。  
 ※お米は3分づきで精米しています。  
 ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。  
 ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。

裏に続きます

# みそづくり

(あじさい組)

コミセンさんと一緒にみそづくりをしました。前日にはみそのもととなる大豆についてのお話をあじさい組さんにしました。

みそ作りでは、みそくり機から出てくるミンチ状の大豆を見て「わあ！おもしろーい」という子や、みそ玉を作って投げ入れる時に、「空気をしっかり抜かんとおいしいみそができないよ！」とお友だち同士で言っていたりと初めてのみそづくりをとっても楽しんで取り組んでいました。来年の完成が楽しみだね☆



① 塩と米麴を手で合わせます。  
(塩麴)

## みそのつくりかた



ちからがあるね！

③ みそくり機でつぶした大豆と塩麴を手で合わせます。

② 圧力鍋で煮た大豆をみそくり機でつぶします。



④ みそ玉を作り、樽に投げ入れ、押し込みながら詰めていきます。



⑤ 詰め終わったら平らにし、冷めたら和紙をかけて、焼酎を回しかけます。そして、ビニールの上から中ふたをし、重しをのせ、ふたをし、黒袋をかけます。



ここでしっかり空気を抜くのがいいみそをつくるポイントなんだって！



冷暗所で約1年間保管して完成です☆

