

給食室の窓から

2024. 2

暦の上では春が近づいていますが、2月是一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。



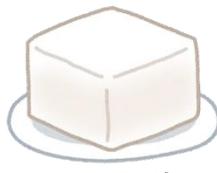
2月3日は節分

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と調理加工され、食べられています。大豆から作られているものはどれも栄養満点！！

身の回りにたくさんある大豆の加工品



油揚げ



豆腐



大豆



しょうゆ



みそ



納豆



豆乳



きなこ

【2月2日は節分メニューです】



炒り豆ごはん、みそ汁、イワシのかば焼き（乳児）、イワシの丸干し（幼児）
切干大根の煮物

おやつには、角切りにしたさつま芋の角が鬼の角や金棒を連想させる
「鬼まんじゅう」です。 お楽しみに！！

◆2月のお誕生日インタビュー◆

今月は、ひまわり組に2月生まれのお友達がいなかったのので、事務の小林さんに献立を考えてもらいました。小林さんは、「今日の給食美味しかったよ。どうやって作っているの？」とよく質問をしてくれます。作り方の説明をすると、「昨日早速作ってみたよ！美味しくできたよ」「こんなアレンジはどう？」などレシピのヒントもくれます。そんな給食大好きな小林さんが、どんな献立をリクエストしてくれるのか楽しみにお話しを聞きました。「悩んだけど、五穀ごはん、ポトフ風スープ、ピザハンバーグ、春雨サラダに決めました」いつもの人気メニューとは違う献立を選んでくれました。ケーキはどうしますか？

「えっ？ケーキも選んでいいですか？」と嬉しそうに考えて「さつま芋のケーキが美味しかったから、さつま芋のケーキにします」11月のバースデーケーキで初めて作ったケーキですが、とても好評なケーキでさつま芋の美味しい季節だからこそその美味しさを味わってみたいです。

★2月生まれのお友達、お誕生日おめでとうございます★