



2月の献立



長江保育園

令和6年度

日	曜	副 食	3時のおやつ	9時のおやつ (3歳未満児のみ)
1	木	千草焼き ちりめんの酢の物 果物	ミルク ふわふわ	お茶 カップゼリー
2	金	赤鬼ランチ 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ ミニトマト わかめスープ いちご	ジョア 節分菓子 	野菜ジュース
3	土	ちゃんぽん 果物	牛乳 袋菓子	牛乳 袋菓子
5	月	肉じゃが ほうれん草の味噌汁 果物	ミルク 黒糖ふくれ	お茶 ヨーグルト
6	火	魚のお好み焼き風 竹輪の酢の物 果物	ぜんざい	牛乳 スティックパン
7	水	ポークカレー 胡瓜スティック 果物	フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
8	木	鯖の味噌煮 けんちん汁 果物	ミルク 野菜マフィン	牛乳 ボーロ
9	金	高野豆腐の卵とじ もやしの和え物 果物	ミルク マカロニあべかわ	牛乳 クッキー
10	土	親子うどん 果物	牛乳 袋菓子	牛乳 ふわふわ
12	月	振替休日		
13	火	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 果物	デザートムース	牛乳 せんべい
14	水	鮭の塩焼き ひじきの和風サラダ きのこのすまし汁	ミルク 肉まん	牛乳 いちご
15	木	麻婆丼 三色ナムル 果物	ミルク スコーン	お茶 チーズ
16	金	すき焼き風煮 胡瓜の土佐和え 果物	ミルク 今川焼き	牛乳 ビスケット
17	土	イタリアンスパゲティー 果物	牛乳 袋菓子	牛乳 プリッツ
19	月	豚大根 わかめの酢の物 果物	ミルク クッキー チーズ	牛乳 せんべい
20	火	ハンバーグ れんこんの胡麻サラダ 果物	ムース クラッカー	牛乳 ボーロ
21	水	魚の照り焼き ほうれん草の納豆和え 果物	牛乳 コッペパンジャム	お茶 みかん缶
22	木	 弁当の日	ジョア 袋菓子	野菜ジュース
23	金	天皇誕生日		
24	土	味噌ラーメン 果物	牛乳 袋菓子	牛乳 ビスコ
26	月	切干し大根煮 小松菜の味噌汁 果物	ミルク バナナ チーズ	牛乳 せんべい
27	火	鮭の西京焼き 胡麻酢和え 果物	お茶 そうめん汁	お茶 ヨーグルト
28	水	白雪ひじき 南瓜の味噌汁 果物	お茶 落とし焼き	牛乳 ウエハース
29	木	筑前煮 わかめの味噌汁 果物	ヨーグルト せんべい	牛乳 プリッツ

＊3歳未満児はミルクが牛乳になります。



2月3日は節分です。季節の変わり目に出ると言われてきた邪気(鬼)を、立春の前日に豆まきして邪気払いをします。「鬼は外！福は内！」と自分の心の中に住んでいる鬼を追い出して、福を呼び込むという意味があります。



食材を知ろう！ 大豆はとっても変身じょうず

豆まきの際に使用する大豆は「畑の肉」ともいわれ、たんぱく質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。味噌、醤油、豆腐などの大豆製品は日本人の食卓には欠かせない食べ物です。節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れていきましょう！

大豆は一般的には黄大豆を指しますが、その他にも青大豆(きな粉に使用)、黒大豆(黒豆に使用)などがあります。

★大豆から出来ている食べ物★

大豆の栄養パワーってすごい！

イソフラボン

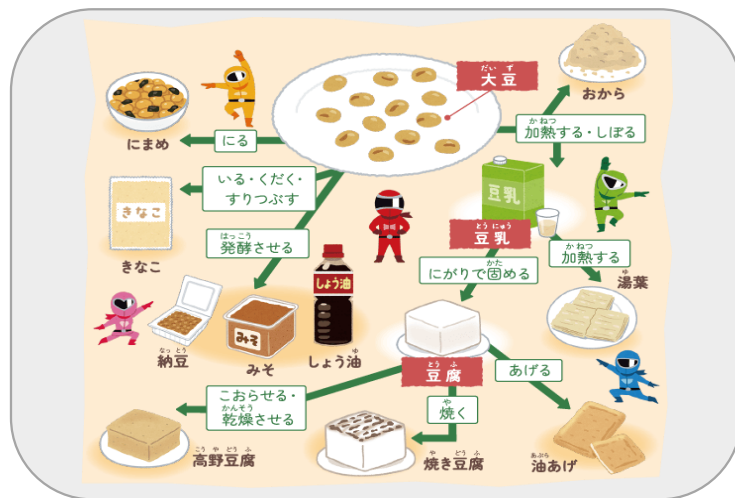
美肌効果や血行促進、骨粗鬆症などに効果があるといわれています。

レシチン

肌や内臓、脳や神経など体のあらゆる細胞膜に働きかけ細胞を正常に保ちます。

サポニン

コレステロールを除去するなどの効果があり、血管内で出来る血栓をおさえる作用があります。



レシピ：あべかわ



マカロニときな粉で簡単おやつ

子ども達が大好きなおやつです。いろいろな形のマカロニで試してみてくださいね♪

材料名	分量	作り方
マカロニ きな粉 黒砂糖 塩	70g 大さじ4 大さじ3 少々	①マカロニはやわめに茹でる。 ②きなこ、黒砂糖、塩をまぜておく。 ③マカロニが冷めたらきな粉と和える。



炒った大豆を粉にして作る『きな粉』は、カルシウムや食物繊維も豊富です。

なんで節分に恵方巻を食べるの？

恵方巻とは、節分の夜に食べると縁起が良いとされる巻き寿司のこと。大阪発祥の風習で、福を巻き込むようにという願いが込められているそう。また、鬼の金棒に見立てて鬼を退治するという意味や、節分の豆まきの「まき」にかけているなどの説があります。

「縁を切らない」ために包丁を入れずに丸かぶりするようになったようです。

★定番の具材にはそれぞれ縁起の良い意味が込められています。

・きゅうり:名前から「9つの利」

・えび:紅白の色から「めでたい」

・だし巻き卵:黄色から「金運」

・しいたけ:傘の形が陣笠に似ていることから「護身」

・かんぴょう:細く長い形から「長寿」

・桜でんぶ:鯛をほぐしていることから「めでたい」



