



あゆみ保育園  
令和元年度

## 2月給食だより

園長 江郷 勝哉  
栄養士 滝田 夏海

## 給食の目標

### 2月

感謝の気持ちを持って食べる。  
また、食べ物の大切さを知る。

「ありがとう。いただきます。  
ごちそうさま。」の挨拶を行い、  
感謝の気持ちを持って食べる。  
また、食べ物がどこからくるのか  
を知る。

### 2月の行事予定

1日(土) 作品展

3日(月) 節分メニュー

5日(水) クッキー作り

12日(水) お誕生会

お子様に人気のあるおやつを用意致しますので、ご賞味下さい。  
レシピもありますので、ぜひお持ち帰り下さい。

健康に過ごせますように、節分にちなんだ行事食を提供します。  
きりんさんが生地からクッキーを作り、6日のクッキー屋さんで  
提供します。

幼児クラスの誕生児のご家族を招待し、園の給食を提供します。

きりんさんがもう一度食べたいとリクエストしてくれたメニューの中から  
今月は18種類のメニューを提供します。お楽しみに！

- ・きつねうどん
- ・シチュー
- ・わかめご飯
- ・ヨーグルト
- ・ポテトサラダ
- ・たぬきうどん

- ・鶏の唐揚げ
- ・ふりかけご飯
- ・ひじきの料理
- ・みかん
- ・若布と油揚げの味噌汁
- ・ケーキ

- ・カレーライス
- ・グラタン
- ・クロワッサン
- ・タンドリーチキン
- ・生野菜
- ・フルーチェ



## 今月の郷土料理 群馬県

### ★豆腐めし

群馬県の利根地区は、大豆の産地で木綿豆腐作りが盛んでした。豆腐飯は、「しょうゆめし」に消化の良い木綿豆腐を炒めて入れたところ美味しかったのが始まりだそうです。

### ★ソースカツ

ウスター系のソース(トマトケチャップ、酒などを加えたソース)に、とんかつをくぐらせたもの。前橋市や桐生市ではソースカツ丼としてご当地グルメで有名です。

### ★こんにゃく

こんにゃくの生産量が全国トップクラスを誇る群馬県では、「こんにゃく料理」が豊富で、地元では定番の「おでん」や「刺身」の他、「こんにゃくアイス」も食べられているそうです。

### ★こしね汁

富岡市、甘楽郡地区の名産である「こ=こんにゃく」「し=しいたけ」「ね=ねぎ」を使用していることから「こしね汁」と呼ばれています。夏は白味噌、冬は赤味噌と味付けに変化をつけているところもあるそうです。

### ★焼きまんじゅう

小麦粉にどぶろくを入れ、その麴で発酵した生地を団子状にして串に刺し、味噌だれを塗って火にかけ焦げ目をつけて作ったものです。

## 豆腐めし レシピ

材料(4人分)

- ・精白米 300g
- ・砂糖 6g
- ・木綿豆腐 240g
- ・濃口醤油 6g
- ・人参 15g
- ・酒 4g
- ・干し椎茸 5g
- ・みりん 4g
- ・サラダ油 4g

作り方

下準備

- ・木綿豆腐は、水を切っておく。
- ・精白米は炊飯しておく。
- ・人参は3cmの短冊切りにする。
- ・干し椎茸は洗って水で戻す。

- ① 鍋にサラダ油を熱し、木綿豆腐を細くなるようによく炒める。
- ② 人参と戻し椎茸を入れ、さらに炒める。
- ③ 調味料を入れ、全体に味が絡むように、煮汁がなくなるまで炒める。
- ④ 炊きあがったご飯に③を混ぜて完成！

## 楽しい食育

### 《バランスよく食べる事について》

今回は三色食品群について、表やイラストを使用してお話ししました。

身体を作る「赤色」、力をつける「黄色」、体を守る「緑色」と三色それぞれの働きを説明し、食べ物はこの3食に分かれることを話しました。実際にお肉や野菜などのイラストを見せ、「何色でしょう？」と聞くと、みんな考えて3色の表に分けてくれました。また、当日の給食の写真を見せて、一つ一つ何色に当てはまるか答えてもらいました。最後にお肉も野菜も好き嫌いせずにバランスよく食べられるかを聞くと、「頑張ってお野菜も食べる！」と答えてくれました。

### 《郷土料理について》

1月は兵庫県についてお話ししました。兵庫県で有名な「姫路城」の写真を見せると「すごく大きい！」などと答えてくれました。また、1995年に起きた「阪神・淡路大震災」についてお話ししました。

郷土料理では、「明石焼き」、「くぎ煮」、「粕汁」、「そば飯」についてお話ししました。実際にくぎ煮を見てもらい、匂いを嗅いでもらおうと「いい匂いがする!」、「小さいお魚だー!」と答えてくれました。給食当日は、「そばめし、美味しい!」とみんな良く食べてくれていました。

### 鯛と柁

鬼の嫌いなものは「くさい鯛の頭」と「痛い柁のトゲ」とされ、鯛の頭を焼いて柁の枝に刺し、家の戸口に置いて鬼の侵入を防ぐとされています。



### 恵方巻き

節分の日に食べると縁起がよいとされる恵方巻きは、恵方(幸運を招く方角)を向いて、太巻をまるかじりする関西地方の風習です。食べ終わるまでは口を利いてはいけません。またこの風習には「福を巻き込む」という意味や包丁を入れないで食べるのは「縁を切らない」という意味が込められています。今年は西南西を向いて食べましょう。