



給食だより

令和7年2月 ミモザはまでらこども園

暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続きます。

今月の給食には、たくさんの冬野菜が登場します。冬が旬の野菜は、寒さから身を守る為、沢山の栄養を蓄え甘みが増します。ピーフシチューやポトフなどの煮込み料理、冬野菜がたっぷり入った芋煮汁などのお汁もの、温かく栄養たっぷりの給食で、風邪にも負けない身体づくりをしましょう。

1月の食育

1月の給食にはお正月メニューで、お雑煮・お正月ちらし・きんかんの甘露煮ヨーグルトが登場しました。お雑煮の大根、人参は梅の花の型にしました。「お雑煮の人参、お花になってる」と喜んでくれました。

きんかんの甘露煮は子どもたちが食べやすいように、きんかんジャムにしてヨーグルトの上にトッピングしました。

「おかわり♪」とおいしかった様子でした。



節分～冬から春になる日～



節分は立春の前日で冬から春に変わる節目の日です。1年の健康を願い、恵方巻きを食べる風習があります。園では、4日の給食に『ミモザ巻き』が登場します。幼児クラスでは各自で卵の細巻きを巻きます。また2～5歳には『ぼりぼり小魚』が登場します。

また、本物のイワシを見て、いわしの臭いで鬼が近づかないようにという願いがこめられています。



鱧(たら)のお話

ミモザの給食ではよく白身魚の『たら』が登場します。漢字で『鱧』と書き、その名の通り冬が旬の魚です。スーパーに売ってある『たらこ』は鱧の卵で一般に『たらこ』として売られているものはスケトウダラの卵を塩蔵したものです。



<調理のポイント> 塩を振って臭みを取ろう

水分をキッチンペーパーで拭き取り、たらに塩をふります。ラップをかけて冷蔵庫で10～15分ほどたったら、塩によって出た水分を拭き取ります。

下処理として「臭み」を取り除いておくことで、料理が一段と美味しく仕上がります。

旬の食材

- ・大根…1.4.14.18.26日
- ・かぶ…5.6日
- ・キャベツ…5.6.12.25日
- ・ブロッコリー…5.12.14.18.25.27日
- ・白菜…5.7.20日
- ・ほうれん草…4.15.17.21日
- ・ごぼう…3.4.28日
- ・れんこん…21.27日
- ・里芋…21.26日
- ・小松菜…5.21日
- ・水菜…7日
- ・りんご…6日
- ・オレンジ…21日
- ・ポンカン…25日
- ・キウイ…12日
- ・さくら…7日



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	574	19～29	13～20
当月予定値	586	23.8	16.6

食育だより



おせち料理のお話(3~5歳)

1月7日にお正月ちらし寿司をいただきました。お休みの間にお家でおせち料理食べたかな?と聞くと「食べた!!」「食べてない」「おせち料理きれい」と子どもたちの声は様々でした。おせち料理とは季節の変わり目に神様に供える料理で、使われている食材にはそれぞれの意味があります。重箱につめて(おめでたいことを重ねる意味)祝い箸(両側が細いはし)を使って食べる話をしました。

1月10日はおやつでぜんざい

お正月の間おせち料理や、お供えた鏡餅を食べて、1年を健康に過ごせるように願いながら食べる事を話しました。



予告 『今が旬! ポンカン』

ポンカンは甘みが強いのが特徴で、他の柑橘類の苦みや酸味が苦手な子どもたちにも食べやすいです。12月頃から市場に出始めて、3月頃まで出荷され収穫から1ヶ月程たった2月が食べ頃の時期です。

2/25の給食で登場するポンカンの皮を甘く煮て『ポンカンピール』を作ります。捨ててしまう皮も食べられる、大切な大地の恵みです。給食室の窓からコトコト炊くポンカンピールを目で見て楽しみたいと思います。

ポンカンは薄皮にも栄養がある

ポンカンの皮にはたくさんの栄養が含まれており、中でも免疫力を高めて風邪を引きにくくしてくれるビタミンCも豊富です。

