



# 食事だより



2024年 なかよしすみれ保育園

暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。冬にできる野菜は冷たい土の中でも凍り付いてしまわないよう糖分を蓄えるのでとても甘みが増しています。

冬野菜の栄養を丸ごと摂れるような献立を中心に、節分のつどいには鬼に負けないよう大豆を使ったメニューにしました。楽しみにしていて下さいね。

## 節分の日由来

昔の暦では立春が1年の始まりとされていました。節分の日は年が変わる前日、今のだみそかにあたる日でした。無病息災を願って厄を払うために、豆まきをします。恵方を向いて太巻き寿司を食べる習慣は近代に入ってから行われるようになったそうで関西地方から始まったと言われています。

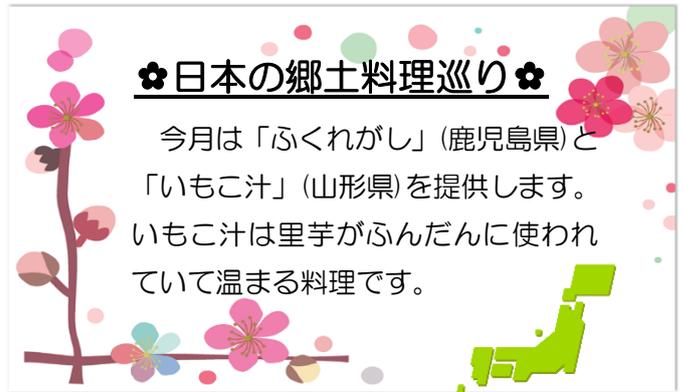
## かぶ

かぶにはアミラーゼと言うでんぷんを消化する酵素が含まれており、胃もたれや胸やけを防いでくれます。春の七草にもかぶが入っていて、胃を休めることができます。その他にもたくさんの栄養素が詰まっている冬を代表するお野菜です。



## 日本の郷土料理巡り

今月は「ふくれがし」(鹿児島県)と「いもこ汁」(山形県)を提供します。いもこ汁は里芋がふんだんに使われていて温まる料理です。



なかよしすみれ保育園

	月	火	水	木	金	土
屋食	2月			1 ごはん チキン南蛮 チンゲン菜の和え物 かぶのすまし汁	2 節分のつどい ごはん さばの塩焼き 五目豆 豆腐のみそ汁	3 チャーハン 鶏白湯風スープ
おやつ				牛乳 メープル蒸しパン	牛乳 きなこケーキ	お茶 お菓子
屋食	5 肉うどん 切り干し大根の旨煮	6 ごはん 鮭のカレーマヨ焼き 根菜の甘辛煮 ブロッコリー ほうれんそうのみそ汁	7 食パン ウインナーシチュー カラフルサラダ	8 5歳雪山遠足 ごはん 鶏の塩麹焼き かぼちゃの煮物 湯葉のすまし汁	9 ごはん ハンバーグ ポテトサラダ いもこ汁(山形県)	10 そぼろ丼 具沢山みそ汁
おやつ	牛乳 ココアマールケーキ	牛乳 くだもの・お菓子	牛乳 フレークおこし	牛乳 ツナマヨパン	牛乳 ふくれがし(鹿児島県)	お茶 お菓子
屋食	12 振替休日	13 しょうゆラーメン ごぼうの中華サラダ	14 食パン マカロニグラタン にんじんグラッセ コンソメスープ	15 ごはん チキン南蛮 チンゲン菜の和え物 かぶのすまし汁	16 ハヤシライス コールスロー	17 チャーハン 鶏白湯風スープ
おやつ		お茶 ヨーグルト・お菓子	牛乳 蒸し芋	牛乳 メープル蒸しパン	お茶 きなこケーキ	お茶 お菓子
屋食	19 肉うどん 切り干し大根の旨煮	20 ごはん 鮭のカレーマヨ焼き 根菜の甘辛煮 ブロッコリー ほうれんそうのみそ汁	21 食パン ウインナーシチュー カラフルサラダ	22 誕生日会 いろいろごはん 鶏のみそマヨ焼き 春雨サラダ くだもの 湯葉のすまし汁	23 天皇誕生日 お茶 お菓子	24 そぼろ丼 具沢山みそ汁
おやつ	牛乳 菓子パン	牛乳 くだもの・お菓子	牛乳 フレークおこし	牛乳 ミルクパウンドケーキ		お茶 お菓子
屋食	26 しょうゆラーメン ごぼうの中華サラダ	27 ダッカルビ丼 中華スープ	28 食パン マカロニグラタン にんじんグラッセ コンソメスープ	29 ごはん さわらの西京焼き かぼちゃの煮物 いもこ汁(山形県)	日本の郷土料理メニューです	
おやつ	牛乳 お菓子	お茶 ヨーグルト・お菓子	牛乳 蒸し芋	牛乳 お菓子		