



給食だより



R4. 1. 25
つくし保育園
給食部
文責 柴田

2022年の節分は2月3日です。節分には、鬼を払う豆やイワシの頭、恵方巻など食べ物も登場します。今回は、節分についてのお話です。

豆まき

昔、大切な作物だった大豆には、穀物の霊が宿っていてその力が悪霊を退けると考えられていました。また、「豆」は「^{まめ}魔滅」に通じ、無病息災を願うことから豆まきに使うようになったといわれています。園では、誤飲を防ぐため、新聞紙を丸めたり、ボールを利用し、豆まきをします。



恵方巻

起源の定説は不明ですが、大阪の節分に太巻きを食べる風習が発祥と言われています。大手会社が「恵方巻」として全国に広め、現在はその年の恵方（今年は北北西）を向いて言葉を発せず願い事を思い浮かべながら食べると願いが叶うと言われています。具材には七福神にちなんで7種類が多く、福を巻き込むと意味づけされています。また、太巻きを鬼の金棒に見立てて鬼退治と捉える説もあります。

柊簀(ひいらぎいわし)

ヒイラギの枝に、あぶったいわしの頭を刺したもので、家の戸口につるしたりします。ヒイラギの葉っぱの棘が鬼の目を刺すので鬼が入れず、いわしを焼いた時に出る強烈なおいや煙を鬼が嫌がることされ、厄除けとして用います。

つくし保育園の先生にインタビュー

『わたしの思い出の味』



なかがわ さちこ

わがつま ななか

私の思い出の味は、餅をつく前のおふかしです。子どもの頃は家で臼と杵で餅をついていました。もち米が蒸されると「はい、おふかしうまいぞ」と母が小さな俵状に握ってくれました。アツアツを頬張るとふわーんと甘いお米の味、噛めば弾力が増し口の中でお餅になるようなあの感触。今も餅をつくときは、「蒸す」が終了後のおふかしを少し食べてみて幼少の頃を思い出しています。

わたしの思い出の味はお弁当に入っていた母の卵焼きです。高校生の時は小さなことで母と口喧嘩になったり、自分の部屋にこもっていたりと思春期まっただなかでした。そんな時期でも毎朝早く起きてお弁当を必ず作ってくれた母。あの優しい味が忘れられません。わたし自身母親になり、家事の大変さを感じながら感謝の気持ちが込み上げてきます。

2月の献立表



R4.1.25
つくし保育園

日曜	献立	材料	おやつ 材料
1 火	塩鮭としらだきの炒り煮 厚揚げと大根の煮物 味噌汁・くだもの	(甘塩鮭、しらだき、ピーマン、白ゴマ、ごま油) (厚揚げ、大根、人参、糸こんに、油揚げ、いんげん、砂糖、酒、醤油、みりん、) (なめこ、豆腐、水菜、煮干、味噌)	マシュマロコーンフレーク (マシュマロ、コーンフレーク、バター)
2 水	味噌ラーメン チーズ くだもの	(中華麺、豚もも肉、玉葱、人参、チンゲン菜、キャベツ、もやし、コーン缶、にんにく、しょうが、 バター、味噌、煮干し、かつお節、コンソメ) (プロセスチーズ)	お麩ラスク (白玉麩、油、砂糖)
3 木	誕生会	豆ごはん(大豆、塩昆布、しらす、塩、ごま油、青のり) ☆乳、卵不使用エビフライ☆(ミニトマト) ポテトサラダ(じゃが芋、人参、きゅうり、ハム、コーン、チーズ、マヨネーズ)(サラダ菜) わかめスープ(わかめ、えのき茸、万能ねぎ、コンソメ、塩)	甘納豆
4 金	酢鶏 にらスープ くだもの	(鶏もも肉、筍、人参、玉葱、ピーマン、パイン缶、じゃが芋、ケチャップ、醤油、酢、片栗粉、砂糖、油) (にら、もやし、人参、ほうれん草、コンソメ、塩、ごま油)	ポップコーン (ポップコーン、塩、油)
5 土	三色丼 味噌汁 くだもの	(豚ひき肉、人参、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん、酒) (わかめ、味噌)	星たべよ
7 月	栄養納豆 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁・くだもの	(納豆、人参、チーズ、卵、シーチキン缶、味噌) (かぼちゃ、鶏ひき肉、人参、玉葱、酒、みりん、砂糖、醤油) (キャベツ、えのき茸、油揚げ、煮干、味噌)	米粉パン
8 火	ししゃも焼き レンコンのきんぴら 味噌汁・くだもの	(ししゃも)(ブロッコリー) (れんこん、ごぼう、人参、油揚げ、いんげん、黒ゴマ、油、酒、みりん、砂糖、醤油) (水菜、豆麩、大根、煮干、味噌)	フルーチェ (フルーチェ、牛乳)
9 水	厚揚げとひき肉の中華風炒め ブロッコリーのサラダ 味噌汁・くだもの	(厚揚げ、豚ひき肉、筍、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうが、醤油、塩、砂糖、コンソメ、片栗粉) (ブロッコリー、人参、チーズ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩、胡椒) (油揚げ、葱、じゃが芋、煮干、味噌)	干しいも
10 木	肉じゃが 納豆汁 くだもの	(じゃがいも、人参、玉ねぎ、豚こま肉、糸こんに、グリーンピース、砂糖、みりん、醤油、油、塩) (きざみ納豆、豆腐、板こんに、里芋、葱、味噌)	ドリンクヨーグルト ロールパン
12 土	ドライカレー 味噌汁 くだもの	(豚ひき肉、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、レーズン、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒) (わかめ、味噌)	
14 月	鶏のから揚げ 小松菜煮 味噌汁・くだもの	(鶏もも肉、しょうが、醤油、片栗粉、油)(ミニトマト) (小松菜、人参、油揚げ、糸こんに、干し椎茸、醤油、酒、みりん) (豆腐、えのき、わかめ、煮干、味噌)	スイートココアゼリー (ココア、牛乳、生クリーム、砂糖、ゼラチン)
15 火	鯖の西京焼き 冷やし にら玉・くだもの	(さわら、白みそ、砂糖、酒)(ブロッコリー) (キャベツ、人参、ほうれん草、高野豆腐、油揚げ、糸こんに、うち豆、干しいたけ、酒、醤油、塩) (ニら、卵、麩、玉葱、かつお節、塩、醤油)	米粉パン
16 水	カレーうどん ジョア くだもの	(うどん、鶏もも肉、しめじ、玉葱、人参、ピーマン、油揚げ、葱、カレー粉、かつお節、塩、醤油、 ジョア)	バナナ
17 木	わかめ御飯 味噌おでん 野菜の胡麻和え・くだもの	(わかめふりかけ) (大根、昆布、人参、板こんに、竹輪、はんぺん、豚もも肉、コンソメ、味噌) (キャベツ、ほうれん草、人参、もやし、黒ゴマ、砂糖、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
18 金	お弁当の日		五平餅 (米、味噌、砂糖)
19 土	炒り豆腐 味噌汁 くだもの	(豆腐、人参、いんげん、玉葱、鶏もも肉、油、醤油、塩)(ほうれん草) (わかめ、味噌)	のり巻きせんべい
21 月	鶏ささみのカレークリーム煮 しめじとほうれん草のサラダ 野菜スープ・くだもの	(鶏ささ身、玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー、牛乳、カレー粉、バター、小麦粉、塩、胡椒) (しめじ、ほうれん草、コーン缶、トマト、塩、こしょう、酢、醤油) (キャベツ、もやし、葱、コンソメ、塩)	米粉パン
22 火	煮魚 中華サラダ 味噌汁・くだもの	(赤魚、醤油、砂糖、酒、しょうが)(ほうれん草) (春雨、人参、きゅうり、レタス、ハム、卵、ごま油、砂糖、醤油) (水菜、なめこ、キャベツ、煮干、味噌)	おにぎり (米、鮭)
24 木	ハムチーズフライ ポトフ くだもの	(ハム、スライスチーズ、パン粉、小麦粉、油)(ミニトマト) (ウインナー、人参、玉葱、じゃが芋、キャベツ、カブ、塩、コンソメ)	ドリンクヨーグルト ロールパン
25 金	卵と豚肉のオイスターソース炒め ゴマネーズサラダ 味噌汁・くだもの	(卵、豚バラ肉、ニら、もやし、人参、オイスターソース、塩、胡椒、ごま油) (ほうれん草、キャベツ、ハム、人参、もやし、白ごま、マヨネーズ) (キャベツ、えのき茸、油揚げ、煮干、味噌)	たい焼き
26 土	ビビンバ 味噌汁 くだもの	(豚もも肉、ぜんまい、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、酒、醤油、ごま油) (わかめ、味噌)	
28 月	シチュー 野菜サラダ ネギスープ・くだもの	(鶏もも肉、白菜、しめじ、さつま芋、人参、玉葱、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、塩、胡椒) (レタス、トマト、きゅうり、ハム、チーズ、コーン缶、塩、こしょう、酢、砂糖、油) (葱、えのき茸、わかめ、塩、コンソメ、ごま油)	米粉パン

○果物やおやつは都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

○牛乳は午前と午後に飲みます。

○主食がご飯以外の場合は献立欄に記載します