

早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。子どもたちは進級にむけ心も体も大きく成長してきました。嫌いなものが食べられるようになったり食べる量が増えたりして「おかわりください！」の声がよく聞こえてきます。



【2月3日（月） 自分たちで作った赤鬼ライス】

節分の日に「赤鬼ライス」を作りました。ケチャップライスの顔の上にウインナー、ちくわ、ブロッコリーなど食材を自由に乘せて、髪の毛は卵を使ってふさふさに！金棒はいわしのフライでかっこよく！

最後にケチャップで表情を描いて自分だけのオリジナル鬼を完成させました。「どんな鬼にしようかな？」とみんなわくわくしながら作り美味しく食べました。箸も上手に使えるようになりましたね！



りりしい鬼だね！



すまし汁も鬼がういてるよ～



髪がふさふさだね！

旬の食材

白菜

保育園の畑でも、白菜がたくさん収穫されました。中国では大根、豆腐と合わせて養生三宝と呼ばれ体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップにも効果的な葉菜です。特に芯葉の黄色っぽい部分は甘みがあり、ビタミンCもたっぷり。余分な塩分を排出し、カリウムなど健康維持にかかせないミネラル類も含んでいます。クセがないので、食欲のない時にも食べやすく栄養補給にうってつけの体にやさしい野菜です。

☆美味しい白菜の見分け方☆



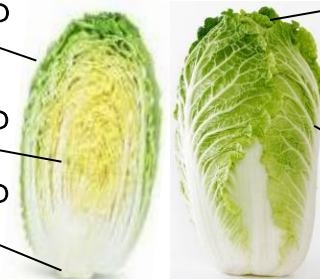
葉の巻きがしっかりしているもの

断面が盛り上がっていないもの

芯の切り口が白くみずみずしいもの

外葉の色が濃いもの

ずっしりと重みがあるもの



環境にやさしい食生活を！

2月は『省エネルギー月間』です。私たちの生活は電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。エネルギーを効率よく使う『省エネ』を進めることは地域温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から省エネを心掛けませんか。

★買い物

- 家にある食材を確認し使いきれ的分だけ買う
- 旬のもの、地域でとれたものを選ぶ
- すぐに使うならば賞味期限の近いものを選ぶ



★保存

- 冷蔵庫は詰め込みすぎない
- 熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる
- 消費期限内に食品は使い切る



★調理

- 炊飯器は保温時間を短くする
- 根菜類に下ごしらえは電子レンジを利用する
- ガスの炎は鍋底からはみ出ないようにする



★片付け

- 生ごみは水気をよく切ってから捨てる
- 食器はよごれをふきとってから洗う
- 食器を洗う時水を流しっぱなしにしない



給食だより

2026年 2月号 日東保育園

材料（4人分）

スパゲッティ(乾麺)	400g
ツナフレーク(油漬)	1缶
玉ねぎ	200g
にんじん	50g
カットトマト缶	200g
生クリーム	60g
牛乳	300g
ケチャップ	10g
ブイヨンまたはコンソメ	適量
食塩	適量

「ツナとトマトのクリームパスタ」

- ①玉ねぎをスライス、にんじんを干切りにする
- ②ツナを油ごと炒める
- ③②に①をいれしんなりするまで炒める
- ④トマト缶をいれ煮つめる
- ⑤ブイヨン、ケチャップを入れる
- ⑥牛乳を入れ、生クリームを少しずつ加え食塩で味を整える
- ⑦スパゲッティを茹でて⑥のソースとからめて出来上がり



ツナ缶は保存性も高く、簡単に利用できる缶詰です。子どもも食べやすく栄養価も高いので食べてもらいたい食材です。DHA、EPAという脂肪酸を豊富に含み、脳の働きを活性化させたり血液をサラサラにする効果があります。魚が苦手でもくせが少なくトマトソースとスパゲッティとからめればとてもおいしく食べれます。簡単なので是非作ってみてくださいね。