



給食だより

令和8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汁など温かく栄養たっぷりの給食が出ますのでお楽しみに！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・きんかんジャムヨーグルトが登場しました。お雑煮の人参は梅の花の形にすると、「お雑煮の人参、お花になっている」と喜んでくれました。

園で収穫したきんかんは、子ども達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。

『おいしい、おかわり♪』とたくさん食べてくれました。



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、3日の給食に『ミモザ巻き』が登場します。幼児クラス（3～5歳）では自分たちで卵の細巻きを巻きます。

また“節分の集い”では焼きたいわしを鬼に見せて、いわしの臭みで鬼を退治するという演出も！？

2～5歳には『ぼりぼり小魚』が登場します。



鱈（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『鱈』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』は鱈の卵で一般に『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。



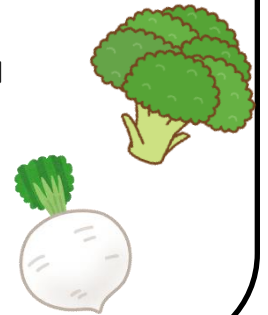
<調理のポイント> 塩を振って臭みを取ろう

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…3.14.17.18日
- ・かぶ…6.19日
- ・キャベツ…2.6.12.19.25日
- ・ブロッコリー…12.17.19.25日
- ・白菜…3.9.14.18.19.20.24日
- ・ほうれん草…3.5.16.24日
- ・ごぼう…3.10日
- ・里芋…26日
- ・小松菜…13.19日
- ・水菜…24日
- ・りんご…6日
- ・さわら…4.26日



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19～29	13～20
当月予定値	572	24	16.5

食育だより



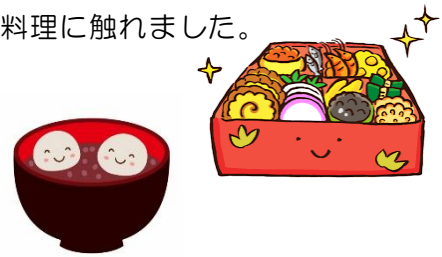
おせち料理のお話(3~5歳)

1月6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を食べたかと聞くと、「食べた!!」「食べたことない」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、おめでたいことを重ねる意味で『重箱(じゅうばこ)』につめる事や使われている食材の意味を伝え、お正月料理に触れました。

1月10日はおやつでぜんざい

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



1月16日 防災給食(3~5歳)

約30年前の1月17日に発生した“阪神淡路大震災”に合わせて、防災給食として、避難訓練のあとに屋外で給食を食べました。献立は事前に用意したメニューではありますが、普段とは違った“ラップで包んだおにぎり”や“使い捨て食器によそわれた豚汁やフルーツ缶詰”をテーブルがない状況の中で、自分たちで工夫しながら食べました。

避難訓練は毎月行っているため、みんなスムーズに園庭に避難できました。防災についての水・電気・ガスが止まるかもしれない事やどんな不便なことが起きるか想像しながら、防災について学びました。

