～　～ 給　食　た　よ　り ～　～

２０２５年２月１日　はとのさと保育園　給食室

新しい年を迎えて１ヵ月が過ぎました。子ども達は、節分で使う鬼のお面の作ったり、寒さに負けず外で走り回ったりと元気いっぱい遊んでいます。保育園では、４日に節分行事を企画しています。節分とは、季節の変わり目の前日ことを意味しますが、旧暦では「立春」が1年の始まりとされていたため、その前日にあたる今年は２月２日が年中行事の節分として定着しています。この日に、邪気や悪いものを落として、新しい年に幸福を呼び込む目的に節分の行事を行います。子ども達と一緒に鬼（悪いもの）を追い払うため豆まきをして、お昼は給食室で作った恵方巻・けんちん汁をお腹いっぱい食べて、楽しんでもらいたいなと思っています。

＜　高野豆腐の卵とじ　＞

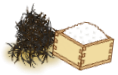
卵　1個　高野豆腐　17ｇ

人参　50ｇ　干ししたけ　5ｇ　出汁　適量

しょうゆ　8ｇ　砂糖　6ｇ　みりん　5ｇ

干ししいたけ・高野豆腐は水で戻し1ｃｍ角に切る。出汁で野菜が煮て柔らかくなったら、高野豆腐と調味料を入れる。高野豆腐に味がしみ込んだら、卵を入れて完成。出汁にプラスして、しいたけの戻し汁を入れるとさらにうま味アップ！

※高野豆腐は大豆製品の中でも、特に体に良く、低糖質で良質なタンパク質が多く含まれている優秀な食材です。



＜　ひじきごはん　＞

米　2合

乾燥ひじき　6ｇ　人参　40ｇ　油揚げ　10ｇ

しょうゆ　12ｇ　みりん　6ｇ

ひじきは水で戻しておく。炊飯器に、洗った米と調味料を入れた後、2合の線まで水を入れ、最後に具材全て入れて炊く。

1月　給食のひじきごはん　→

※干しひじきは栄養価がとても豊富な食材です。ひじきは油で炒めたり、揚げたりする料理と相性がよ、風味が良くなります。また、油を使って料理するとカルシウムを吸収しやすくなります。

＜　おみそごはん　＞

鶏ひき肉　35ｇ　ひきわり納豆　50ｇ

人参　25ｇ　ごぼう　25ｇ　おろし生姜　1.5ｇ

みそ　12ｇ　砂糖　2.5ｇ　みりん　2.5ｇ

具材を全て一緒に炒める（野菜はレンジなどで柔らかくしておくと時短になる）。火が通ったら、調味料を合わせて完成。ご飯にのせて食べよう！

＜　鬼まんじゅう（５個）　＞

ホットケーキ粉　75ｇ　さつまいも　100ｇ

卵　1個　油　10ｇ　砂糖　15ｇ　牛乳　15ｇ

1ｃｍ角に切ったさつまいもと材料を混ぜ合わせる。8ｃｍ角のクッキングシートの上に生地をのせて、5分程蒸して完成（レンジでもラップをかけて500ｗ5分でできます）。

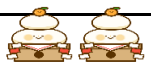
★　乾物を食べよう　☆

日本では、古くから食べ物を長く保存するために、様々な乾燥方法が用いられてきました。乾燥させることで食材のうま味が凝縮され、栄養価が高まるだけでなく、独特の風味や食感が生まれます。献立紹介で保育園の子ども達に人気な乾物料理を紹介しています。ぜひ、ご家庭でも試して見て下さい！

乾物を取り入れるメリットとは…？

①保存性が高い	乾物は水分を減らすことで微生物の繁殖を防げるため、長期保存が可能となります。
②栄養価が高い	乾燥過程で水分が抜けるため、栄養が凝縮されるため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に、食物繊維・鉄分・カルシウムなどのミネラルが豊富です。
③凝縮されたうま味を味わう事ができる	乾燥によって、食材本来の旨味や香りが凝縮され、独特の風味やコクを楽しむ事ができます。出汁をとる時に使用する乾物がその代表例です。

もちつき楽しんだよ



ほし組は餅つきに挑戦！

つきたてのお餅あぶって食べたよ！

おやつに「おはぎ」食べたよ！