



# 給食だより

## 2月号



2022年2月1日発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
栄養士 中嶋なおみ

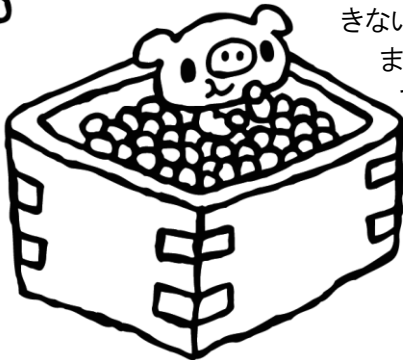
### 節分にまつわる食べ物

2月3日は「節分」です。園の給食では節分会食を予定しています。

節分にまつわる食べ物に「大豆」「いわし」があります。大豆は鬼打ち豆や歳の数食べて健康を祈ります。「いわし」はいわしの頭をヒイラギの枝に刺して玄関に飾ります。鬼はイワシのにおいを嫌うとも、イワシのにおいにつられてやってくるとも言われていますが、結局はヒイラギの葉のトゲに刺されて逃げていくそうです。

残念ながら、誤飲・誤食の危険があるため、園では炒り豆を食べることはできないのですが、会食の主菜で大豆を使用します。

また、2月の献立にイワシを使った料理を取り入れています。



### 給食の場面から～「いろいろな感じ方」～

1月に給食で新メニュー「魚の柚子味噌焼き」が出ました。

柚子の風味をどう感じるかなと思い、見て回っていました。見た目で柚子の白(黄)色の粒を見て「辛いの?」と聞いてきたり、「レモンのにおいがしたけど食べてみたらちょっと苦かった」「においが嫌だった」「おいしいね」など反応は様々で、それぞれ柚子の風味を味わっていました。

また、1月12日に鏡開きとして(餅つきで、4・5歳児が鏡餅を作り、11日に始業式で鏡餅を割った流れで)おしるこを4・5歳児で食べました。甘いと思われる「おしるこ」ですが、子どもたちの中には「苦い」と感じる子もいました。豆の皮の味をそう感じたのだと思います。

一人一人の感じ方の違いを受け止め、様々な食経験を積んでいけるようにしていきたいです。



### 冬野菜で 体をポカポカに

大根・白菜・ねぎ・かぶなど、冬が旬の野菜は、ビタミン類も多く含まれ、風邪予防にも効果的です。鍋物やスープ、煮物など加熱することで、かさも減り、たくさんの量を食することができます。給食でも、汁物や煮物で取り入れています。

