

給食室だより



2025.2.1
経堂保育園

まだまだ寒さ厳しい日が続く2月ですが、暦の上では春を迎える月です。子どもたちは、寒い日にも元気に戸外に出かけ、冬の自然にふれながら楽しそうに遊んでいます。そんな子ども達の姿に、給食室の大人たちも活力をもらっています。今月の献立には「バインミー風」、「バターチキンカレー」、「ムースロー」などの新メニューを取り入れました。空気が乾燥して体調を崩しやすい時期になりますので、食生活に気を配りながら、元気に過ごしていきましょう。



厳しい寒さをのりこえて

太陽と雨の恵みを受けながら、今年も園庭の金柑がたくさん実をつけてくれました。食べ頃までもう少しです。子どもと大人とで日々の生長を見守り、収穫を待っています。収穫には子ども達も参加して興味を持って手伝ってくれます。金柑のケーキは、毎年大好評で、2月の定番おやつになっています。収穫やおやつの様子は、また報告します。



わかさぎ

わかさぎは、産卵を控えているメスが多い冬から春にかけてが旬の魚です。漢字にすると、「公魚」と書き、江戸時代に年貢の一部として幕府に納められ、とても喜ばれたことから付けられたとされています。

良いわかさぎの見分け方は、銀色に輝き、弾力があって張りのあるものを選びます。

まるごと食べるので、カルシウムやリンをたくさん摂取することが出来、生活習慣病の予防に良いとされているビタミンAを含む数少ない魚です。

節分



節分は、病気や災難などを鬼に例えて、ひいらぎのとげと、いわしの匂いが鬼を追い払うとされている「やいかがし」を玄関に飾ったり、「鬼打ち豆」をまき邪気を払う習わしです。

3日の給食には、「豆入り炊き込みご飯」や「きなこトースト」など節分に因んだ献立を取り入れています。お楽しみに。



お誕生日会食

2月19日(水)

★メニュー★

- ・ナン
- ・バターチキンカレー
- ・トマトとハムのサラダ
- ・スープ



* 今月の果物は「みかん」です。

2月の郷土料理

「ほうとう」

「ほうとう」は、山梨県の食文化を支えてきた郷土料理です。山梨県は山間部が多く、水田が少ないため米作りが難しく、麦を栽培して生活していました。「ほうとう」は、小麦粉を練った平打ちの麺に、かぼちゃや芋類、きのこ、季節の野菜、肉などの具材を加えて、味噌仕立ての汁で煮込む素朴な料理です。古くは戦国武将、武田信玄が陣中食にしていたとも伝えられてきました。13・27日の昼食献立です。

