

給食室だより



2026.2.1
経堂保育園

一年でいちばん寒さ厳しい2月ですが、暦の上では「立春」を迎え、三寒四温を繰り返しながら春へと向かう季節です。子どもたちは、寒さを気にせず戸外に出かけ、冬の自然にふれながら元気に遊んでいます。楽しそうな姿と声に給食室の大人たちも活力をもらい、おいしい給食づくりへの意欲が高まります。空気が乾燥し、体調を崩しやすい時期ですので、食生活に気を配りながら、元気に過ごしていきましょう。



～旬の食材【小松菜】～

冬を代表する野菜としても知られています。関東では、季節を告げる野菜として正月の雑煮にも使われます。冬の寒さや霜にさらされることによって葉肉が厚く柔らかくなり、あくが抜けて甘みが増していきます。

小松菜×干し椎茸

干し椎茸に含まれるビタミンDは、小松菜に含まれるカルシウムの吸収率を高める働きがあります。骨粗しょう症予防や丈夫な歯の維持が期待できます。



小松菜×鶏肉

小松菜に含まれるβ-カロテンは、鶏肉に含まれる脂質と一緒にとると吸収率が高まります。感染症の予防や皮膚・粘膜の健康を維持する働きが期待できます。



おいしい小松菜の選び方



- ・葉の緑色が濃く鮮やかなもの。
- ・葉が肉厚でみずみずしくピンと張っているもの。
- ・茎が太くしっかりしているもの。

～保存のポイント～

傷みやすい野菜なので、できるだけ早めに使うことをおすすめします。保存するときは、湿らせた新聞紙やペーパータオルで包み、立てて冷蔵庫に入れると新鮮さが保たれます。冷凍する場合は、水洗いして水分をしっかりとふき取り、食べやすい長さに切って保存袋に入れましょう。解凍は保存袋のまま流水解凍し、加熱調理に使う場合は凍ったまま使用してください。

節分



節分は、立春の前日にあたります。立春は、暦の上で冬が終わり、新しい季節「春」のはじまりを意味する大切な日です。

日本各地では古くから、「節分」に、病気や災難を鬼に例え、ひいらぎのとげと、いわしの匂いで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」をまいて邪気を払う習わしがあります。



お誕生日会食

2月18日(水)

★メニュー★

- ・ハヤシライス
- ・かぼちゃとハムのマヨドレサラダ
- ・スープ



*今月の果物は「オレンジ」です。

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。