



2月給食だより



2019年2月 聖星保育園

まもなく立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

この時期は体調を崩しやすいので、しっかり食べて体を温め、寒い日々を乗り越えましょう。

給食では、体が温まるように鍋をみんなで囲んだり、恵方巻のクッキングをします。

～2月21日(木)の献立より～

抹茶豆乳寒天 5～6人分

<材料> 無調整豆乳 200cc 抹茶大さじ1 お湯 100cc

★砂糖 50g ★寒天粉 4g ★水 200cc

<作り方> ①抹茶をお湯で溶かす。

②★の材料を火にかけ、沸騰させる。

③沸騰したら火を止め、豆乳を少しずついれながらよく混ぜる。

④③に①をざるでこして入れ、容器に流し入れる。

⑤粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。



【調理場からのお願い】

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。

欠席の場合、朝9時までにご連絡をお願いいたします。

♡今月の行事♡



1日(金) …恵方巻

節分にちなんで恵方巻のクッキングを行います♪

7日(木) …すきやき鍋パーティー

14日(木) …2月誕生会

昼食は、コーンご飯、ささみの磯辺揚げ、かぼちゃのグリル、春雨サラダ、スープ、いちごを予定しています。

おやつは、ピーチメープルケーキです！

恵方巻とは？



節分にその年の恵方に向けて食べると縁起が良いとされる太巻き寿司のことです。恵方は歳徳神と呼ばれる神様がいらっしゃる方向で、その年の干支によって決められています。

昔は1年の始まりを立春(2月4日)としていたため、2月3日は今でいう大晦日でした。1年の終わりの日に、その年の厄を祓い、新しい年に多くの福が訪れるようにと願いを込めて海苔巻きを食べたのが恵方巻の起源ともいわれています。

「縁を断ち切らない」ように切り分けず、無言で願い事をしながら1本を丸かじりするのが習わしです。

2019年の恵方は、「東北東」です。

♡2月の栄養摂取量♡

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	521	19.9	14.7	208	2.3	186	0.30	0.35	27	1.7
1日の給与栄養量	1345	50.5	37.3	570	5.8	433	0.73	0.83	45	4.8
3歳未満児	481	18.2	14.3	243	2.3	182	0.27	0.37	23	1.5
1日の給与栄養量	1076	40.4	29.8	488	4.8	404	0.58	0.66	38	3.8