

2月 給食だより

2020年2月 聖星保育園



暦の上では春ですが、寒さが続き、風邪やインフルエンザがまだまだ流行する季節です。手洗い、うがいを行うとともに、三食しっかり食べて丈夫な体を作りましょう！

今月の献立は、体が温まるように、すき焼き鍋を取り入れたり、行事食として恵方巻のクッキングを行います。

2月の予定

●3日(月) 恵方巻

節分にちなんで恵方巻のクッキングを行います！
午後おやつには大豆とにぼしを使ったおやつが出ます。



今年の方角は
西南西です！

●13日(木) 誕生会

お昼は高菜じゃこごはん、スープ、スパイシー唐揚げ、野菜のオープン焼き、カリフラワーのみそドレサラダ、いちご
おやつはココアマーマレードケーキです！



●20日(木) すき焼き鍋パーティー

2月の栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	520	19.8	14.7	225	2.5	188	0.29	0.37	26	1.8
1日の給与栄養量	1345	50.5	37.3	573	5.8	435	0.73	0.83	45	4.5
3歳未満児	484	18.4	14.5	257	2.4	185	0.27	0.39	23	1.6
1日の給与栄養量	1076	40.4	29.8	490	4.8	406	0.58	0.66	38	3.6

※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。



2月26日(水)のおやつより
クリームチーズクッキー

【材料 17枚分】

小麦粉 150g クリームチーズ 60g バター 40g

砂糖 18g 粉糖 適量



- ①ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、クリーム状になるまで練る。
- ②常温に戻したバターを加え、全体がなじむまで混ぜ合わせる。
- ③小麦粉を振るい、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④③を丸めてラップをし、15分ほど冷蔵庫で冷やす。
- ⑤生地をのばし、お好みの型で型抜きをする。
- ⑥天板にクッキングシートを敷いて⑤を並べ、170度のオーブンで15分ほど焼く。



節分とは？



現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回あります(立春、立夏、立秋、立冬の前日)。旧暦では立春が年の初めだったので、旧暦元旦から7日までの間にあり、新暦では2月3、4日にあたります。

節分には、豆まきをして自分の数え年の数の豆を食べます。季節の変わり目には天候が不安定で、病気にかかりやすいため、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。

また、豆まきには炒った大豆を使います。生の豆を使わないのは、「拾い忘れた時に芽が出ることも考えられる」と言われているからです。

【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。