

2月 給食だより

2024年2月 聖星保育園

暦の上では立春（2月4日）ですが、まだまだ寒い日が続いています。

2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。
寒さに負けないよう、給食をたくさん食べて、元気に過ごしましょう！

2月は聖星保育園が立てた法人合同献立です。

<2月の行事と献立>



●2日（金）節分メニュー（恵方巻）

恵方巻を食べるときには、神様がいらっしゃる場所とされている方角である「恵方」を向いて願い事をしながら食べると縁起が良いと言われています。

（今年の恵方は東北東です。）

頌栄・幼児部クラスでは恵方巻のクッキングを予定しています。

●8日（木）誕生会メニュー

昼食は木綿豆腐を使ったチキンナゲットです！バーベキューソース、マヨポンソースの2種類から子どもたちに選んでもらいます。

おやつはココア生地を混ぜたマーブルケーキです。



●15日（木）すき焼き鍋パーティ

各クラス、きのこさきやにんじんの型抜き、お鍋に入る野菜を刻んでもらいます。みんなで鍋を囲み、温まりましょう♪

<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、9時までにご連絡をお願いいたします。



様々な食感を知り、食を楽しむ



食べ物は「味」「香り」「食感」の3つが揃うことで「おいしい」と感じることができます。

食感はテクスチャーとも言い、テクスチャーとは、口に入った食べ物が、その硬さ、弾力、滑らかさ、砕けやすさなど、口当たりとして口腔内の各部分の触感刺激によって起こされる物理的な味わいのことです。

この口当りは、味の感度にも影響し、おいしさを感じるためには味だけでなく、食感も大きく影響しているのです。料理によっても異なりますが、おいしさの50%以上が食感による影響だと言われています。

また、食感を楽しむことは、食を楽しむことに繋がり、そして食事への興味にも繋がっていきます。食への感性を育てるためには様々な食感を知り、経験していくことが大切です。

2月は、食感をテーマに献立を作成しました。食感の異なる食材を取り入れたり、切り方や調理方法を工夫して提供していきたいと思っています。

サクサク、もちもち、ふわふわ、ぷりぷりなど、違いを楽しみながら給食を食べてもらえたら嬉しいです。

2月22日（木）の給食より おからドーナツ



<材料（5個分）> ●ホットケーキミックス 75g ○絹豆腐 75g
●おから75g ●砂糖20g ○グラニュー糖 適量 ○揚げ油

<作り方>

- ① 絹豆腐をホイッパー等でペースト状にする。
- ② ①と●を粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ ドーナツ型に成形する。
- ④ 鍋の底から5cmほど油を入れて、150℃に熱し、③を揚げる。
（両面を2分ずつ揚げ、油を切る）
- ⑤グラニュー糖をまぶす。

大豆・大豆製品は、たんぱく質以外にも不足しがちな鉄・カルシウムを多く含んでいます。
また、絹豆腐を入れることでしっとりしたドーナツに仕上がります。

2月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	510	19.5	14.1	215	2.3	207	0.27	0.38	26	1.4
1日の給与栄養量	1305	49.0	36.3	575	5.5	465	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	480	18.0	13.6	234	2.2	187	0.24	0.37	22	1.2
1日の給与栄養量	990	37.2	27.6	452	4.6	388	0.54	0.58	42	2.6

※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。（E=エネルギー、P=たんぱく質、F=脂質、Fe=鉄）