

# 2月 献立表



## ～旬の食材～

白ねぎ あすっこ  
ブロッコリー 春キャベツ  
ほうれん草 大根 白菜  
生わかめ

古志ひまわり保育園

Tel: 23-1504 Fax: 23-1505

メールアドレス: koshi@h-himawari.net

\*都合により、献立を変更する場合があります。

3日は節分です。園では1日に子どもたちが元気に過ごせるように願いを込めて、大豆やいわしを食べたいと思います。



また、☆印がついた献立はさくら組の子どもたちがリクエストしてくれたものです。先月、子どもたち一人一人に聞き、さっそく次の日から楽しみにしていた子どもたちです。今月は楽しい、おいしい思い出の献立になりました。ご家庭でも話題にしていただけましたら幸いです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
5 ごはん ☆手羽元の照り焼き ほうれん草のお浸し 塩スープ チャーハン 昆布 お茶	6 ごはん 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの海苔和え ごま味噌汁 蒸しパン いりこ 牛乳	7 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうのごま煮 ☆そうめん汁 きなこ団子 するめ お茶	節分献立 1 ごはん いわしのかば焼き 大豆サラダ けんちん汁 おにまんじゅう いりこ お茶	金曜日 2 公開保育 お弁当の日 	土曜日 3 チキンライス わかめスープ 豆乳パン 昆布 お茶
12 振替休日 	13 ごはん 魚の塩麹焼き 卵の花 ☆梅ぶしきゅうり すまし汁 ☆さつま芋と りんごの重ね煮 するめ・牛乳	14 ごはん ☆ピーマンの肉詰め あらめの煮物 ☆味噌汁 塩おにぎり 春キャベツの和え物 お茶	8 ごはん ☆春巻き あすっこおかか和え 味噌汁 のり巻き いりこ お茶	9 ごはん 里芋の甘酢炒め 花サラダ すまし汁 煮込みうどん 昆布 お茶	10 のりおにぎり 鶏汁 かぼちゃパン するめ お茶
19 ごはん ☆がんもの煮物 納豆サラダ 味噌汁 いなりずし 大根の煮物 お茶	20 ☆米粉カレー 切干ハリハリ あすっこお浸し きなこ黒ごまスコーン いりこ 牛乳	21 ごはん 魚の玉葱ソースかけ ほうれん草の白和え 春キャベツのスープ ☆ぜんざい 昆布 お茶	15 ごはん 厚揚げステーキ ばんさんすう 豆乳味噌汁 みたらし団子 昆布 牛乳	16 ごはん 春キャベツと 豚肉の味噌炒め 里芋サラダ すまし汁 きなこおはぎ いりこ お茶	17 五目ごはん 味噌汁 レーズンパン するめ お茶
26 ごはん 魚のパン粉焼き 春キャベツの煮物 味噌汁 焼き芋 昆布 牛乳	27 ごはん ☆麻婆豆腐 干し大根の酢の物 中華スープ 大根もち いりこ お茶	28 ごはん ☆五目きんぴら あすっこごま和え 味噌汁 ☆クッキー するめ 牛乳	22 ごはん 厚揚げときゃべつの煮物 ブロッコリーおかか和え 味噌汁 豆乳パン するめ 牛乳	23 天皇誕生日 	24 そばろごはん 味噌汁 コッペパン いりこ お茶
 <p>「だしの効果」で おいしく食べよう</p> <p>厳しい寒さが続くこの頃。ひんやりとした空気を肌で感じたり、吐く息の白さを楽しんだり季節を感じながら過ごしています。寒い日は温かい汁物や煮物をよくおかわりしていただきますよ。</p>					

## 日本の「だし」文化

保育園の給食ではいりこ、あご、昆布、かつお節等を使ってだしをとり、汁物や煮物を作っています。

以前、こすもす組がうどんを作りました。子どもたちにいりこの下ごしらえをしてもらい、昆布、かつお節でおいしいだしをとりました。まだ調味もしていないだしを前に「いいにおいがする～！」と食欲がそそられました。

日本人にとって身近で親しみ深い「だし」。文化的で健康的な食生活を子どもたちにも伝えていきたいですね。

## 子どもに安心感を与える「だし」

「うま味」は先天的に誰もが好む味だといわれています。昆布等に含まれるうま味成分（グルタミン酸）は生まれたての赤ちゃんが飲む母乳にもたくさん含まれています。このうま味成分を含むだしをベースにした食事は子どもに安心感を与えます。

## 健康につながる「だし」

\*減塩につながる  
だしを効かせれば、20～30%も減塩することができます。子どもの頃から薄味で食べることで食材本来の味がおいしく感じられ、将来の健康へとつながります。

## おいしさにつながる「だし」

\*うま味の相乗効果  
異なるうま味成分を組み合わせることで飛躍的にうま味が強く感じられます。汁物や料理のベースとなる「だし」はかつおと昆布を合わせることでさらにおいしさがアップします。

## おいしいだしを取りましょう！

忙しい日々の食事で、市販の便利なものを頼ることがあるかもしれませんが、「子どもたちに経験させたいだし」です。このひと手間が食事をおいしくします！

- ①鍋に水といりこ、昆布を入れ30分以上おく（前の晩につけて冷蔵庫に入れておくとうい）
- ②火にかけ沸騰直前にいりこ、昆布を取り出す→いりこ昆布だし
- ③昆布を取り出した後、かつお節をひと握り入れ、弱火で1分程煮たら火を止める。
- ④こし網などでこして出来上がり。  
→いりこ昆布かつおの混合だし