

2月の南犬立

〈目標〉風邪に負けない元気な子ども

<p>2日(金)は「豆まき」を園内行事として行います。おにっこカレー給食を提供しますので以上児さんのご家庭からはごはんはいりません</p>		<p>1(木) 豚肉の煮込み おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き</p>	<p>2(金)豆まき おにっこカレー やさしい合わせ コンソメスープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい</p>	<p>3(土) 鶏肉の ごまみそ焼き ゆでやさしい 豆腐のみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 星たべよ</p>	
<p>5(月) ハヤシライス だいこんサラダ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>6(火) さばの竜田揚げ 干草あえ もやしのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)</p>	<p>7(水) マーボー丼 華風あえ はるさめスープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 源氏パイ</p>	<p>8(木) 豚肉の バーベキューソース コーンあえ なめこのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ぱりんこ(減塩)</p>	<p>9(金) ほっけの甘塩焼き じゃがいもの そぼろ煮 はくさいのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ミルクココア ハッピーターン</p>	<p>10(土) 鶏肉の マーマレード焼き おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい</p>
<p>12(月) ふりかえ休日</p>	<p>13(火) サーモンの 寒こうじ焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート</p>	<p>14(水) なめこうどん 鶏肉の照り焼き おひたし フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 手作りおやつ</p>	<p>15(木)おにぎり day 豆腐ハンバーグ おなかあえ えのきのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 源氏パイ</p>	<p>16(金) 白身魚フライ 和風サラダ わかめのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>17(土) 豚肉の しょうが焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい</p>
<p>19(月) ユーリンチー 春雨サラダ キャベツのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 源氏パイ</p>	<p>20(火) さばのみそ煮 ごまあえ おでん フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>21(水) ジャムサンド タンドリーチキン イタリアンサラダ 麦とごぼうのシチュー</p> <p><おやつ> 牛乳 塩せんべい</p>	<p>22(木) みそカツ おひたし なめこのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 揚げ一番</p>	<p>23(金) 天皇誕生日</p>	<p>24(土)パトタッチ セレモニ 鶏肉の塩だれ焼き ツナあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 小魚アーモンドせんべい</p>
<p>26(月) キーマカレー コールスロー サラダ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ぱりんこ(減塩)</p>	<p>27(火) さけの甘塩焼き すき昆布炒め煮 もやしのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>28(水) ひなまつり誕生会 ひなまつりランチ</p> <p><おやつ> お茶 フチケーキ</p>	<p>29(木) 焼き肉 ナムル はくさいのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)</p>	<p>3/1(金) たらの みそマヨネーズ焼き にんじんシリシリ わかめのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 じゃこ気分</p>	

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります
 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください
 (🍳)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶き小麦粉で代替します)
 (🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)
 ※おにぎり day りす組～さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします。
 ※🟩は3歳以上児(もも・ひまわり・さくら)ごはんはいりません。

給食だより

「鬼は外！福は内！」節分には年の数だけ豆を食べる風習があり、自分の年の数だけ豆を食べますが、数え年(生まれた年を1歳とする数え方)の数食べるところもあります。多く食べることは「今年も健康でいられますように」という願いが込められています。今も昔も健康が一番大事!!立春とは言い、暖かい春はもう少し先…。寒さに負けないように「豆を食べまめに」過ごしましょう!

給食試食会 さくら組 給食当番

1/13(土)保育参加 小学校入学に向けて「給食当番」を始めました。
 4年ぶりに給食試食会を開催しました。

みんな真剣です
先生に教えてもらいながら、自分たちで配膳しています!

アンケートのご協力ありがとうございました。
 あたたかいお言葉をたくさんいただきました♡

レシピ紹介

給食試食会で好評だった「鶏肉のレモンしょうゆ揚げ」を紹介します!

材料(2人分)
 唐揚げ用鶏もも肉・・・160g
 清酒・・・30g
 塩コショウ・・・2g
 片栗粉・・・10g
 揚げ油・・・適量
 砂糖・・・10g
 しょうゆ・・・8g
 水・・・10g
 レモン果汁・・・2g

…作り方…
 ① 鶏もも肉にAの下味をつける。
 ② レモン果汁以外のBの調味料を合わせて火にかけ、砂糖を完全にとく。ひと煮立ちしたら、レモン果汁を加える。
 ③ ①の鶏もも肉に片栗粉を均一にまぶして、油で揚げる
 ④ 軽く油がきれいになったら、Bのたれを絡ませる。

カリッとあがったから揚げにレモン果汁入りのさっぱりした甘いたれをたっぷりからませます。いつものから揚げと一味違うおいしさです。子どもたちにも毎日大好評です!

チャレンジ!!

うさぎ組さんが進級に向けて、「はし」と「お弁当箱」の練習をはじめました!

応援しています
 ごちそうさまでした!

遺伝子組み換え大豆とは?

スーパーで売られている豆腐のパックの上部に「遺伝子組み換え大豆を使用していません」と記載されたものがあります。遺伝子組み換え大豆とは?そもそも遺伝子組み換えとはどういうことなのでしょう。

ある作物の細胞から取り出した特定の遺伝子を、ほかの作物の細胞に組み込み、開発した新しい性質を持った作物を「遺伝子組み換え作物」と言います。遺伝子組み換え作物の主な目的は「殺虫性」と「農薬耐性」。例えば大豆では除草剤に耐性を持つ品種などが、遺伝子組み換えで作られています。現在、日本で普及し栽培されている大豆には遺伝子組み換え技術は使われていませんが、輸入される大豆の多くは遺伝子組み換え大豆です。遺伝子組み換え大豆を原材料に使っている場合は、表示の義務がありますが、油やしょうゆは除外されています(!?ということは知らずに口にしていることも…)。遺伝子組み換え作物を使った食品を食べても安全とされていますが、長く食べ続けたときにどうなるかは未知数と心配する声もあります。しかし現在の日本の食品自給率は38%(カロリーベース)、大豆の自給率にいたっては食品用で6%です。この状況の中で私たちができることは、自身や家族が口にしているものを安易に考えず、関心を持ち続けることではないでしょうか。