

# 2がつ しょくいくだより

## 1月 食育の様子

ぎんのすずほいくえん



手作り切干大根  
試食



みそ  
汁  
作  
り



きりん組

卒園製作「みそ作り」を行いました。



もちつき大会



### 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。

昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の朝ごはんは、朝



みそづくり



### 今月の食育予定

★まきざし ばんだ・こあら・きりん組

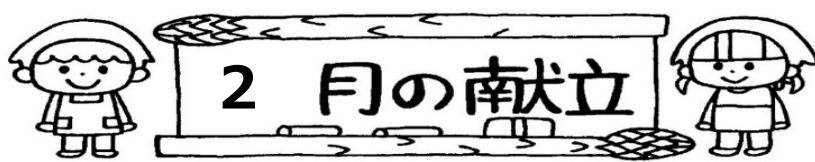
★みそ汁作り きりん組

★おわかれ会食 きりん組

### 福をよぶ

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良を払い、福を呼び込むために行います。そして鬼をやっつけるために使われるのが大きな豆＝「大豆」です。

生でまくと芽が出て縁起が悪いとき



銀の鈴保育園

日	曜日	献立名	おやつ
1	水	ごはん ハンバーグトマトソース かぼちゃサラダ スープ オレンジ	ぎゅうにゅう エビピラフ
2	木	ごはん かじきたつたあげ きりぼしあまずづけ みそしる りんご	ぎゅうにゅう みたらしだんご(マカロニ)
3	金	ハヤシライス かいそうサラダ スープ みかん	ぎゅうにゅう にんじんクッキー
6	月	ごはん ホイコーロー すまししる ポテトサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ウイナーチーズ蒸しパン
7	火	ごはん さけのコーンマヨネーズやき ひじきに みそしる りんご	ぎゅうにゅう メロンパン
8	水	ごはん たにんに みそしる ほうれんそうなっとうあえ いちご	ぎゅうにゅう おこのみやき
9	木	ミートスパゲティ スープ みかん ブロッコリーおかがあえ	ぎゅうにゅう さけチーズごはん
10	金	パン マカロニグラタン スープ チキンナゲット オレンジ	ぎゅうにゅう すいとん
13	月	ごはん スペインふうオムレツ ビーフンいため みそしる りんご	ぎゅうにゅう やきそば
14	火	ちゅうかどん はるさめすのもの スープ みかん グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ホットドッグ
15	水	ごはん かじきカレームニエル かぶそぼろあんかけ ミルクスープ みかん	ぎゅうにゅう スイートポテト
16	木	ごはん とうふハンバーグ いちご さつまいもオレンジに みそしる	ぎゅうにゅう ブルーホットケーキ
17	金	ゆかりごはん とりにくマーマレードやき とんじる マカロニサラダ やさいジュース	ぎゅうにゅう もちもちパン
20	月	ごはん さばのみそに にくじゃが すまししる オレンジ	ぎゅうにゅう こくとうむしばん
21	火	けんちんうどん レバーオーロラソース りんご	ぎゅうにゅう やきおにぎり
22	水	ごはん マーボーとうふ いちご にんじんサラダ スープ	ぎゅうにゅう おやつトースト
23	木	カレーライス サラダ スープ ジョア	ぎゅうにゅう とんべいやき
24	金	さんしょくどん みそしる スマイルポテト みかん	ぎゅうにゅう ちーすパン
27	月	ビビンバどん チーズサラダ みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう フライドポテト
28	火	ごはん とりのてんぷら さんしょくナムル みそしる いちご	ぎゅうにゅう ゆかりじゃこパン

※ 都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。