

給食だより

アップルナースリー保育園

2月
February



～保育園人気メニュー～

ポークビーンズ：2月13日(木)給食提供



<材料 大人2人、子ども2人>

大豆水煮 60g

豚もも肉 180g

じゃがいも 小サイズ1個(120g)

玉ねぎ 1/3個(50g)

人参 1/3本(30g)

カットトマト缶 大さじ6(90g)

サラダ油 小さじ2杯

にんにく 小さじ0.5杯

●ケチャップ 大さじ1杯

●砂糖 小さじ2.5杯

●鶏がら 小さじ0.5杯

●食塩 少々(0.3g)

<作り方>

1、じゃが芋、玉ねぎ、人参は角切り、豚肉は一口大に切っておく。(カレーライスの切り方で美味しく作れます)

2、熱したフライパンに油とにんにくを加え、香りが立ってきたら、豚肉、玉ねぎ、人参を炒める。

3、豚肉の色が変わったら、じゃがいも、大豆水煮、トマト缶、具材が少し隠れるくらいの水を加え、中火で煮込む。

4、3に●を加えて味を調え、ひと煮立ちしたら完成。

たんぱく質と野菜と一緒に摂ることができるメニューで、お芋が入っていることで腹持ちも良く、朝食の1品にもおすすめです。酸味が気になるようであれば、砂糖を少したすとやわらぎます。水分と調味料を増やし、具沢山スープアレンジもできます。ぜひ、お試しください。



～節分にちなんだ食べ物～



節分とは立春の前日のことで、2025年は2月2日です。

立春は春の始まりを告げる日であり、昔は1年のスタートでもありました。季節の変わり目である節分には邪気(鬼)が生じると考えられており、それを追い払うため、行事が行われるようになりました。

炒った大豆を福豆と言い、「鬼は外、福は内」と豆まきを行い、悪いことは外に追いやり、良いことを内に取り込みます。

豆まきが終わったら、1年間無事にすごせるように願いながら、自分の年齢よりもひとつ多く豆を食べます。ひとつ多く食べるのは、節分が新しい年の邪気払いであることや、昔は数え年といって生まれた年から1歳と数えたからです。

節分の日に食べると縁起が良いとされている太巻き寿司を恵方巻きといいます。その年の恵方(2025年の恵方は西南西)に向かって無言で、願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじりするのが習わしとされています。

南行徳園は1月31日(金)、浦安園・検見川浜園は2月3日(月)の昼食に恵方巻き、午後おやつに福豆として卵ボーロをみんなでいただきます。

いわしを焼くときにでる煙と強い臭いで邪気を追い払い、尖ったひいらぎで鬼の眼を刺すという魔除け・厄払いの意味があると言われています。また、いわしを食べて体の中の邪気を追い払うという理由もあると言われています。

ご家庭でも、恵方巻き(手巻き寿司)やイワシを使った料理、五目豆など、節分メニューを楽しんでみては。

