



藍味学園

2月給食だよ

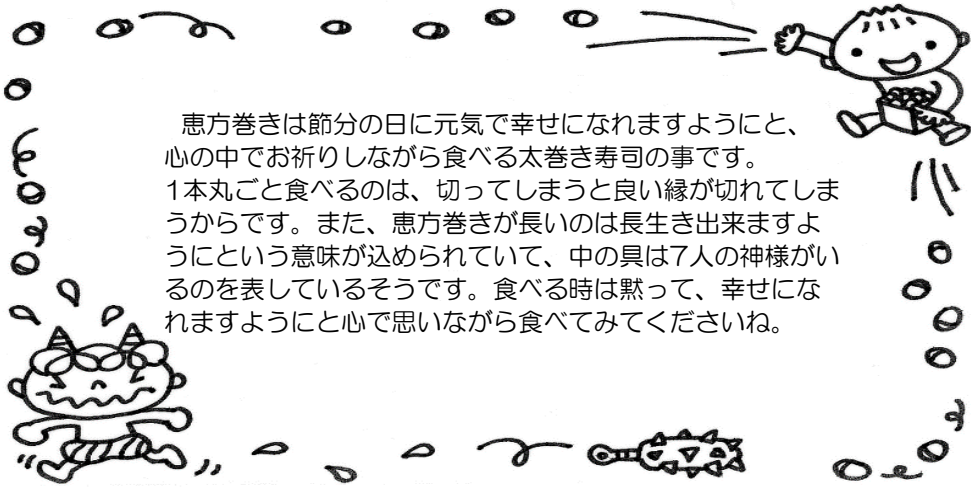


免疫力は子どもたちの元気を
つくりまします！！



寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分
があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変
わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。
毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

恵方巻き



恵方巻きは節分の日に元気で幸せになれるようにと、
心の中でお祈りしながら食べる太巻き寿司の事です。
1本丸ごと食べるのは、切ってしまうと良い縁が切れてしま
うからです。また、恵方巻きが長いのは長生き出来ますよ
うにという意味が込められていて、中の具は7人の神様が
いるのを表しているそうです。食べる時は黙って、幸せにな
れますようにと心で思いながら食べてみてくださいね。

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。味噌は
仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違って
できます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によっ
てこの麴を使い分け、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。家庭の味噌汁は
朝ごはん、とても適したもののです。
園の味噌作りは米麴を使用しています。



免疫力を支える為出来る事6つ

- ① バランスの良い食事
- ② 清潔
- ③ 適度な運動
- ④ 睡眠・休息
- ⑤ 保温・保湿
- ⑥ 前向きな気持ち・笑顔

免疫力は、全身からつくり出され
るものです。そしてその身体をつ
くっているのが食事。毎日の食事
から十分な栄養を摂り、免疫細胞
のエネルギーや補助する仲間たち
を助けましょう！



節分行事食メニュー

給食

- 👹 きんば風巻きずし
大豆ミートを使用した肉そぼろをごま油できんば風に
- 👹 イワシのつみれ汁
イワシのすり身に豆腐、はんぺんを 加えふわふわつみれに
- 👹 大豆コロッケ
お味噌で甘辛く炊いた大豆ミートを加えたほくほくじゃが芋のコロッケ
- 👹 揚げ高野豆腐のサラダ
炊いた高野豆腐に片栗粉をまぶし揚げることでさっくり食感に

午後おやつ

- 👹 鬼さんホイップクリームパン
青鬼、赤鬼 をイメージした可愛い鬼のクリームパン

