



# 給食だより

アイリス保育園  
令和8年1月30日(金)

「立春」を迎えると暦の上では春になりますが、まだまだ寒さが厳しい季節です。子どもたちは、天気の良い日には、寒さに負けず園庭で外遊びを楽しんでいます。風邪などの感染予防のためにも手洗い・うがいを欠かさず、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。



2月4~10日は保育参観日です。当日は、配膳から食事の様子まで、普段の給食の時間をご覧ください。スプーンやお箸を使って一生懸命食べる姿、苦手なものに挑戦する姿など、子どもたちの成長を感じられる機会となっています。ご家庭での食事やお子さんの食への意欲を育む参考にいただければ幸いです。



## 今月の県産食材 【ブロッコリー】

ブロッコリーは、食物繊維、カリウム、β-カロテン、葉酸、ビタミンCを多く含み、栄養価の高い食材です。新鮮なブロッコリーは洗にくいので、水を溜めたボウルなどに全体がしっかりと浸かるように入れ、しばらく流水をかけてつぼみの隙間に水が入り込むようにします。茎の部分を持って水の中でゆすり洗いをし、虫やごみを取り除きます。小房に切ってから、もう一度洗うと安心です。茎は、厚めに皮をむいて薄く切ってから塩ゆでや炒め物にすると、ホクホクしておいしくいただけます。



ビタミンの宝庫!

### 〈ブロッコリーの選び方〉

つぼみがこんもりしていて硬く締まり、緑色が濃いものを選びましょう。冬場の紫がかったものは寒さに当たって甘みが増しています。茎はつやがあり、傷や変色がなく、みずみずしいものがおすすめです。外葉のしおれていないものが新鮮です。

26日の誕生会にて『キャベツとブロッコリーのサラダ』を提供します。どうぞお楽しみに!

## 2月3日は“豆まき会”です。

節分は、立春、立夏、立秋、立冬と「季節を分ける」という意味で、各季節の始まる前日を指します。とくに立春は1年のはじまりとして重要視され、今では立春の前の日を節分と呼んでいます。季節の変わり目に生じる邪気(鬼)を追い払う意味で「豆まき」を行います。戸口には、柵にいわしの頭を刺した「焼嗅(やいかがし)」を置き、柵のトゲといわしの臭いで鬼の侵入を防ぎます。



豆まき会は、子ども達が楽しみにしている行事の一つです。新聞紙で作った豆をまいて、心の中に住む鬼を追い出し、福を呼び込みます。

### 〈豆まき会メニュー〉

- ・鬼ごはん
- ・鬼よけ汁
- ・いわしのフライ(未満児 鮭)
- ・せん切りサラダ

鬼の顔をした『鬼ごはん』、納豆が入った『鬼よけ汁』、以上児には『いわしのフライ』を提供します。モリモリ食べて、悪い鬼を追い出しましょう!

### 保育園レシピ

## フレークマシュマロ

子どもたちに人気のおやつをご家庭でも楽しんでいただけるよう、簡単に作れるおやつのレシピをご紹介します。お子さんのおやつ時間に、ぜひご活用ください。



### 【作り方】

- ① 鍋にバターを入れて火にかける。バターが溶けてきたら、マシュマロを加えてさらに煮溶かす。
- ② マシュマロが完全に溶けたら、コーンフレークを入れて手早くかき混ぜる。
- ③ バットにクッキングシートを敷き、②を平らにのせ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べやすい大きさに切る。



【材料】 バット (20×25 cm) 1 枚分

・ コーンフレーク 70 g

(甘くないもの)

・ マシュマロ 110 g

・ バター 25 g