



# 給食だより

令和6年 2月号  
あすなるこども園

暦の上では春が近づいていますが、2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い・うがい・睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。



2月のこの時期は【大寒】を迎え寒さのピークになる頃です。次に来る【立春】に向けて元気を温存したいですね。そのためにも、からだを温める作用のある根菜類や、寒い季節に美味しい葉物野菜をたくさん取り入れました。汁物やサラダなどに入ってます。

★2月3日は節分にちなんだ献立です。「福々ごはん」は節分の鬼打ち豆を使います。炊きこむ事で固いお豆が小さいお友だちでも食べやすくなります。

## ♡ 2月の誕生日会メニュー ♡



☆◇ コッペパン・野菜たっぷりキッシュ  
スパゲッティソース・チップスサラダ・いよかん  
クリーミージンジャースープ

☆◇ おやつ  
いもンブラン・カルピス



～2月のおすすめメニュー～  
クリーミージンジャースープ

3歳以上児 5人分

ベーコン	70g
チンゲン菜	70g
玉ねぎ	40g
しょうが	4g
(チューブ)	
鶏がらスープ	3g
水	400ml
牛乳	100ml
サラダ油	少々
塩・こしょう	少々

作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切ります。チンゲン菜は1.5cm幅に切り、玉ねぎはくし型に切ります。春雨は3cmほどにはさみで切ります。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン→玉ねぎ→チンゲン菜の順に柔らかくなるまで炒めます。
- 3 2の鍋に水と鶏がらスープを入れ煮立たせたら春雨を加え、再度煮立たせます。
- 4 3に牛乳としょうがを加え、塩・こしょうで味を整え出来上がりです。

※大人用は、もう少ししょうがと鶏がらスープを増やすといいですよ。寒い日にはからだを温まります。

## 節分



節分は、立春・立夏・立秋・立冬と「季節を分ける」という意味で各節の始まる前日を指します。特に立春は1年の始まりとして重要視され、今では立春前の日を「節分」と呼んでいます。

## ◇福豆◇



昔の人は悪い「気」を鬼に例えたようで「鬼の目を射る・滅する」という意味で「福は内・鬼は外」と声を出し豆を撒き、その豆を食べる事で力を頂けると考えたようです。

～園では安全面を考え豆まきの後に皆で米はぜを食べる予定です～



令和6年

あすなろこども園



ひよこ・ぼんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

Table with columns for Day, Meal Time, Food Name, and Nutritional Information (Calories, Protein). Includes a '誕生日会' (Birthday Party) row with heart icons.