



給食だより

2019年



あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園



鬼は～外！福は～内！ 節分について

今年の「節分」は2月3日です！もともと節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、1年に4回あります。しかし、1年の始まりとして春を特に大事に考えるようになると、節分といえば春の節分のみをさすようになりました。いわば大みそかとも言える節分の日には、前の年の邪気を祓うための行事・追儺（ついな）が行われます。豆まきもそのひとつで、「魔目（魔の目）」に豆を投げて「魔滅（魔を滅する）」という意味があるとも言われています。豆まきや邪気払いの方法は全国各地、様々です。子どもたちと一緒に調べてみるのも面白いですね！



節分レシピ♪

子ども2人・大人2人分

大豆は「畑の肉」！良質のたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり！ひじきもビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です！しらすはカルシウムやビタミンが多いので、栄養価の高いメニューです♪

いわしはビタミン、ミネラルが豊富な上、DHAやEPAをはじめとする体内でつくることができない不飽和脂肪酸を多く含みます！鬼が嫌いな匂いとされている鰯を食べて一年元気に過ごしましょう♪

おにっこごはん

＜材料＞

・米	2合	A	・醤油	大さじ1
・大豆（水煮）	30g		・酒	小さじ1
・ひじき（乾）	3g		・塩	少々
・しらす	20g		・砂糖	小さじ1
・人参	1/3本			

＜作り方＞

- ①ひじきは水に戻す。人参は千切り。
- ②炊飯器に米と水とAを入れ、2合の目盛に合わせる。
- ③大豆、ひじき、しらす、人参を入れて炊飯する。
- ④炊きあがったら混ぜて出来上がり！

エネルギー：子ども 159kcal、大人 318kcal

いわし入り松風焼き

＜材料＞

・いわしのすり身	60g	・卵	1個
・鶏ひき肉	150g	・長ネギ	2/3本
・豚ひき肉	120g	・みそ	大さじ2
・パン粉	大さじ3	・けしの実	適量

＜作り方＞

- ①長ネギはみじん切りにする。
- ②ボウルにけしの実以外の材料を入れ、よくこねる。
- ③天板に②を1～2cmの厚さに広げ、けしの実を表面にふりかける。
- ④オーブン200℃、15分～20分焼く
- ⑤食べやすい大きさに切って出来上がり！

エネルギー：子ども 125kcal、大人 250kcal

節分の豆が余ったら...

大豆の砂糖衣がけ♪

＜材料＞

・炒り大豆	余っている分
・砂糖	50g程度
・水	大さじ2

＜作り方＞

- ①小鍋に砂糖と水を入れて火にかける。
- ②フクフクとしてきたら大豆を加え、水分がなくなるまで混ぜ続け、大豆のまわりに砂糖が白く固まれば出来上がり！



鬼の目を刺す
柊（ひいらぎ）と
鬼の嫌いなイワシの
頭を使って焼嗅（やいかがし）を作り、鬼（魔）を追い払いましょう！