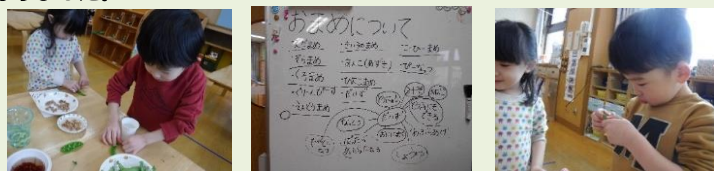


食育～いろいろな豆を見て触ったよ！～

1月13日、給食で使われる豆に興味を持ってもらうことを目的に、年中組でいろいろな種類の豆を見ました。事前活動として大豆からどんな食品が出来るか、豆はどれだけ種類があるかを一緒に考えました。その中からいろいろな豆を見てみたいという子供達の声を受け、小豆、黒豆、エンドウ豆、ピーナッツ、金時豆、コーヒー豆を用意しました。すると、さっそく子供達は匂いをかぎ、小豆は「甘い匂いがする」、コーヒー豆は「お家で嗅いだことある」、エンドウ豆は「変な匂い」と様々につぶやいてました。それぞれの豆を水につけてみると、コーヒー豆は水に浮いて、他の豆は水に沈んでいました。子供達は「なんでやろ」と不思議そうだったので「なんでだと思う？」と聞き返してみると、「他の豆は芽があるから、そこから水吸ったんじゃない？」と返してくれました。

13日の給食のメニューの江戸っ子煮の大豆を見て、「これ何？」と分からない子もいて、「昨日見たお豆の中になかった？」と言うと「大豆？」と返してくれました。

いろいろな豆に触れ変化を知ること、豆に興味関心を持つ良い経験になりました。



大豆のはなし

豆まきの豆が大豆なのは、米よりも粒が大きいので、より多くの精霊が宿るとされ、邪気を払うのに最適だからです。また炒って使うのは火を入れると大豆がもっと固くなり、鬼を退治するには都合がいいからと言われています。大豆は良質なたんぱく質が豊富で色々と調理加工されることにより、どれも栄養満点で消化吸収がよくなっています。給食でもいろいろな大豆製品取り入れたメニューがたくさんあります。今月の献立で人気なのは岩石揚げです。ひじきとさつま芋が入って、見た目が岩石のようにゴツゴツしてます。硬いものを噛むのが苦手な子も「かたいけどおいしい」と言って、よく噛んで食べてくれます。下にレシピを載せておきますのでぜひお家で作ってみてください。

<岩石揚げ> (子ども4人分)

- | | | |
|-------|--------|--|
| 大豆 | 80g | ①前日より大豆を水に浸しておく。(水煮でも良い) ひじきも水に浸して戻す。 |
| 干しひじき | 4g | |
| 人参 | 1/5本 | ②人参は千切りして、さつま芋1cm角に切り、水にさらす。 |
| さつま芋 | 1/2本 | |
| 卵 | 1/5本 | ③卵、小麦粉を水で溶いて衣を作り、人参、水気を切ったひじき・さつま芋を加えてよく混ぜ、しょうゆと砂糖で味付ける。 |
| 小麦粉 | 1/2カップ | |
| しょうゆ | 小さじ2 | |
| 砂糖 | 大さじ1 | |
| 揚げ油 | 適量 | ④食べやすい大きさにして、油で揚げる。 |

2月の献立

日	曜	おやつ(未満児)	献立名	午後のおやつ	離乳食名
1	月	牛乳、チーズ	魚の塩焼き、和風サラダ、味噌汁	☆牛乳、クッキー	魚のおろし煮、白菜の旨煮味噌汁
2	火	飲むヨーグルト バナナ	カレーシチュー、糸きりわかめサラダ いよかん	☆ミルク せんべい *	じゃが芋のそぼろ煮 レタスの旨煮、味噌汁
3	水	野菜ジュース りんご	すき焼き煮、小松菜の納豆和え、バナナ	☆ミルクココア 豆乳ドーナツ	大根としらすの煮物 小松菜の旨煮、味噌汁
4	木	牛乳、いよかん	鶏の西京焼き、さつま芋サラダ、白菜スープ	☆お茶 フライドポテト	白菜のそぼろ煮、さつま芋の旨煮 味噌汁
5	金	牛乳、バナナ	チャプチェ、トマト、味噌汁	★飲むヨーグルト せんべい	かぼちゃとツナの煮物 大根の旨煮、味噌汁
6	土	みかんジュース	マーボー丼、紫芋チップス	お茶、せんべい	芋としらすの煮物、野菜の旨煮 味噌汁
8	月	牛乳、バナナ	八宝菜、シューマイ、ブロッコリーの中華和え	★ミルク きんとんパイ	白菜のそぼろ煮 ブロッコリーの旨煮、味噌汁
9	火	りんごジュース せんべい	大豆の炊き込みごはん、鶏の立田揚げ 春雨のごま酢和え、すまし汁	☆野菜ジュース チーズタルト *	豆腐の野菜あん、きゅうりの旨煮 味噌汁
10	水	ヨーグルト	かぼちゃのシチュー、スパサラダ、バナナ	☆牛乳、ビスケット*	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの旨煮、味噌汁
12	金	牛乳、チーズ	魚のつけ焼き、ひじきサラダ、味噌汁	☆ももゼリー、小魚	煮魚、レタスの旨煮、味噌汁
13	土	マスケットパイ	ベーコンフラワーパン、チーズ オレンジジュース	お茶、せんべい	白菜とツナの煮物 さつま芋の旨煮、味噌汁
15	月	牛乳、オレンジ	ポークシチュー、マカロニサラダ ブロッコリーの塩茹で	★ミルク、せんべい*	じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの旨煮、味噌汁
16	火	りんごジュース バナナ	魚のカレー焼き、キャベツのサラダ 大根スープ	☆牛乳、ジャムサンド	魚のおろし煮、キャベツの旨煮 味噌汁
17	水	牛乳、りんご	ひじき入り肉じゃが れんこんのごまネーズ和え、いよかん	☆ミルク、せんべい	芋としらすの煮物 きゅうりの旨煮、れんこん汁
18	木	ジョア、せんべい	岩石揚げ、ちりじゃこサラダ、味噌汁	☆ミルクココア ビスケット	レタスとツナの煮物 小松菜の旨煮、味噌汁
19	金	牛乳、いよかん	江戸っ子煮、白菜のしらす和え、いちご	☆ホワイトミニ せんべい	煮豆マッシュ、白菜の旨煮 味噌汁
20	土	りんごジュース	スパゲティイタリアン、小魚	お茶、せんべい	かぼちゃとツナの煮物 野菜の旨煮、味噌汁
22	月	飲むヨーグルト せんべい	マーボー豆腐、ギョウザ、中華春雨サラダ	☆ミルク、クッキー*	マーボー豆腐、きゅうりの旨煮 味噌汁
24	水	野菜ジュース バナナ	魚の立田揚げ、ほうれん草とりんごのサラダ 味噌汁	☆お茶、肉まん	煮魚、白菜の旨煮、味噌汁
25	木	果物ゼリー	さつま芋のポターージュ、ポイルウインナー ドレッシングサラダ	★りんごジュース せんべい *	レタスとしらすの煮物 さつま芋の旨煮、味噌汁
26	金	牛乳、いちご	ヒレカツ、ブロッコリーと卵のサラダ チンゲン菜のスープ	☆飲むヨーグルト せんべい *	大根のそぼろ煮 ブロッコリーの旨煮、味噌汁
27	土	アップルキャラット	味噌煮込みうどん、チーズ	お茶、せんべい	芋とツナの煮物、大根の旨煮 味噌汁

未満児の主食 ご飯…☆ パン…★ *…0、1歳児の手作りおやつの日
 ☆今月のご飯の日は9日(火)です。
 以上児のごはんは要りません。