

もぐもぐだより



2025 年度は『記念日献立』をテーマに給食や食育の活動を行います。2 月はシュウマイの日です。



2026.2 月号

今月の人気レシピ

☆厚揚げのオイスター炒め煮☆

＜子ども 2 人 大人 2 人分＞

厚揚げ	150g
豚肉	100g
玉ねぎ	1/2 個
小松菜	130g (約 1 袋弱)
サラダ油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
酒	小さじ 2
オイスターソース	小 2 弱
だし	75cc
片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 1



＜作り方＞

- ① 厚揚げ、野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ② サラダ油で豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、小松菜、厚揚げを加え軽く炒めます。
- ③ ②にだしと調味料を加え煮立たせます。
- ④ 水とき片栗粉でとろみをつけたら完成です。

☆にんじんやキャベツなど好みの野菜でも調理可能です。

記念日 2 月 26 日は「シュウマイの日」

日本シュウマイ協会が「包む (2・2・6)」の語呂合わせで制定しました。園ではシュウマイの皮を細く切って肉につけて蒸す、包まないシュウマイで提供します。



ベジおやつ「小松菜蒸しパン」

カルシウムやビタミン C などの栄養も豊富に含まれ、冬に旬を迎える小松菜ですが苦手意識の高い野菜のひとつです。おいしく食べられるようにあんこと合わせた甘い蒸しパンにして提供します。



行事「節分」

節分は春の訪れを祝う日です。給食で提供するイワシには邪気払い・無病息災を願って食べる風習があります。食べやすいようにイワシのつまみに甘酢あんをかけて提供します。



食育風景



お正月献立で提供されたお赤飯の計量や珍しい金時にんじんの型抜きを行いました！冬の野菜に触れる食育も楽しんでいる様子が見受けられました♪

今月のピックアップ食材

「豆乳」

豆乳は大豆固形成分の量と味付けの違いで無調整豆乳・調整豆乳・豆乳飲料に分けられます。

アレルギー等の理由から牛乳の代替として利用されますが、栄養面では鉄分は豆乳の方が多く、カルシウムは牛乳の方が多いという大きな違いがあります。

豆乳に含まれるたんぱく質は熱を加えることで凝固します。

沸騰させることで分離してしまうので汁物に加える際は仕上げの直前に加え、沸騰させないようにしましょう。

