

# 2月 給食だより

令和8年1月30日発行NO11 認定こども園希望が丘幼稚園

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。天気の良い日には、外から子どもたちの元気な声が聞こえてきます。暦の上では、春が近づいていますが、まだまだ雪も降りそうで寒い2月となりそうです。暖かくなったり、寒くなったりと「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事ですっかりと栄養のあるものを食べて春を迎えましょう。

## 今日は何の日？

幼稚園では、食育も兼ねて季節の行事を意識した給食を提供しています。1月は春の七草や鏡開き、小正月、大寒などがありました。その際、行事に込められた願いや、意味を子どもたちにも知ってもらおうとイラストを付けて給食を配膳しています。

日本の昔ながらの風習や行事の多くは無病息災や健康を願うものが多いです。私たち調理員も子どもたちの健やかな成長と健康を願う気持ちはいっしょです。その思いは今も昔も同じかもしれないですね。



## 2月はこすもす組 リクエスト給食

いつも楽しそうに給食を食べているこすもす組さん。パンや麺が大好きです。よく自分のお気に入りのおしぼりを見せてくれるかわいい子どもたちです。そんなこすもす組のリクエストは・・・

- ・ワカメご飯
- ・鶏のから揚げ
- ・ブロッコリーのツナサラダ
- ・春雨スープ
- ・ぶどうゼリー
- ・麦茶

喜んでもらえるように愛情込めて調理します。  
2月18日に提供予定です。  
3月はひまわり組のリクエスト給食を予定しています。

## チョコレートのお話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん含まれています。ちょっと疲れた時に食べるのにおすすめです。

しかし、カフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯磨きやうがいをするように約束してから与えましょう。



## 給食レシピ

### 米粉クッキー

米粉のサクサククッキー！小麦もたまごも乳も使わないみんなが食べられるクッキーです♪幼稚園のおやつの大人気メニューです。ぜひご家庭でもお子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

#### 作りやすい分量

米粉(製菓用)・・・100g  
マーガリン(乳不使用)・・・60g  
無調整豆乳・・・・・・30g  
砂糖・・・・・・・・・・30g  
ベーキングパウダー・・・3g

#### 作り方

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。マーガリンは室温にしておく。
- ②豆乳以外の材料をボールに入れてしっかりこねる。  
※米粉はふるわなくて大丈夫です。
- ③少しづつ豆乳を混ぜながら生地を一つにまとめていく。  
冷蔵庫で30分寝かす。  
※豆乳はほとんどいれない位です。型を抜きたい場合は固めがおすすめです。手のひらの温度でどんどん柔らかくなるのでご注意ください
- ④お好みのクッキー型や、手で形を作り、クッキングシートを敷いた天板に並べて180℃で13分焼く。

2月13日に  
提供予定です



## 給食の時間

今月は給食の時間の様子をお届けします！みんなニコニコすてきな笑顔を見せてくれました。

