

# こはんちょうだい

令和4年2月1日発行

## 2月号

### 第1回 酢

やまびこの酢は  
「千鳥酢」を使っています

千鳥酢は「米酢」です



やまびこってどんなもの  
使っているんだろう？

穀物酢に比べて  
“まろやかさ”が特徴です

値段は少し張りますが…  
スーパーでも手に入ります

やまびこのこだわり食品、公開しちゃいます！

### 「ふりふりふりかけ」

すずめ、ひばり、つばめみんなでふりかけ作りを見学しました。

“やまびこで食べているふりかけには何が入っているのだろう？”

「煮干し」「鰹節」「ごま」「わかめ」「しそ」「青のり」など

1つ1つの食材を説明しながらすりつぶしていくと

『わあ！ちっちゃくなった！』『鰹節って魚なの！？』

『カツオは鉛筆削りで削るの？』など驚きや疑問の声があがりました。

今度は鰹節を削るところをみてみたら面白いかな？

わかめや魚も干してみたら食べるかな？と、活動をするたびに

子どもたちからヒントをもらい、わくわくしています。

### 「献立のねらい」

春の始まりを告げる立春。春の足音を献立からも  
感じてもらいたい気持ちをこめて、お散歩でも目にする

「菜の花」を取り入れています。

内容自体は寒さの厳しい2月、温かい料理を中心に。

また、活動中にエネルギーになりやすい食材を取り入れています。



2月3日は節分です。

鬼たちの嫌う魚“いわし”や“大豆”  
といった食材が昼食にも登場します。  
また、ふりかけ作りでも登場した煮干し。  
みんなの中で少し身近に感じやすい魚を取り上げてみました。

### 「2月の絵本」

2月 予定給与栄養量 (1人分 昼食とおやつ合計)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	502	21.9	12.8	74.9	1.4
3歳未満児	402	17.3	10.2	60.0	1.1