

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