



# 食いく・保いくだより

令和8年 2月

暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きそうです。給食でも旬の野菜を取り入れた煮込み料理など、体が温まるメニューを取り入れています。また、行事食や旬の野菜に興味を持ってもらえるように、工夫した献立をたて、おいしい栄養満点の給食や手作りおやつを保育所に届けています♪

## 2月の行事食

2月3日は節分です

節分は季節の分かれ目の意味で冬から春になる時期を1年の境目とし、現在の大晦日と同じように考えられていたようです。

豆まきは、中国から伝わった風習で疫病などをもたらす悪い鬼を追い払う儀式です。保育所では、“鬼さんライス”が登場します！

鬼さんライスって  
どんなの??



“顔”はカレー粉を入れて炊いた“ご飯”  
“角”と“目”は塩ゆでした“いんげん”  
“口”は、半月に切って塩ゆでした”にんじん”  
もじゅもじゅの“髪の毛”は、炒めてケチャップで味付けした“鶏ひき肉と野菜”  
キュートな“ほっぺ”は、塩ゆでした“とうもろこし”  
みんなで鬼さんを作つて節分を楽しみたいと思います。  
今年はどんな鬼が出来上がるかな♪

## 2月の旬の食材

### 小松菜



小松菜は栄養がいっぱい！  
カルシウムは牛乳よりも  
豊富です。

### 白菜



白菜に含まれるカリウムは塩分を体外に排出してくれます。  
高血圧の方におすすめです。

### 蓮根



冬の蓮根は甘くて、粘り気があります。  
“ビタミンC”が豊富で、免疫を高め風邪予防の効果があります。蓮根のビタミンCはでんぶんに守られているため加熱しても壊れにくい特徴があります。



# 保育所給食調理室より

栄養士インタビュー してもらいました。

今月は、わたくし栄養士の大植です！



## ★★★プロフィール★★★

勤務歴：ここでは 1年  
(他での勤務歴は長いです)  
趣味：旅行・ケーキ作り  
好きな野菜：玉葱・蓮根  
好きな給食：春巻き・梅ごはん



どんな時にやりがいを感じますか？

調理師さんといろいろ工夫して  
作ったメニューが好評だったと  
聞いた時や、苦手だった食べ物が  
食べられるようになったと聞い  
た時です。



## 栄養士をめざしたきっかけを教えて下さい

私が幼稚園の年少の頃、給食が苦手で泣きながら幼稚園に通っていました。特にひじきの煮物が苦手だったようです。でも大人になった今では大好きな食べ物の一つになりました。こんな私が栄養士を目指したきっかけは、「体は食べた物でできている」と書かれた本を読んだときに、改めて食べ物の大切さに気付かされ、食べ物について専門的に勉強してみたいと思ったからです。

業務内容と業務で大変なことを教えてください。

献立作成・栄養管理・衛生管理などが主な業  
務内容ですが時には調理をすることもあります。大変などとは言ってられません。安心安  
全な食事を保育所の子どもたちに届けるため  
に、食材・衛生面・味付けなど調理師とチ  
ェックしながら、子どもたちに喜んでもらえる  
よう頑張ります！