

2がつ 給食だよ!

平成29年 2月1日

四つ木なかよし保育園 栄養士 森田 遥香



暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。風邪やインフルエンザが流行しています…外から帰ったらすぐにうがい・手洗いをし、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけて、風邪に負けないようにしましょう。

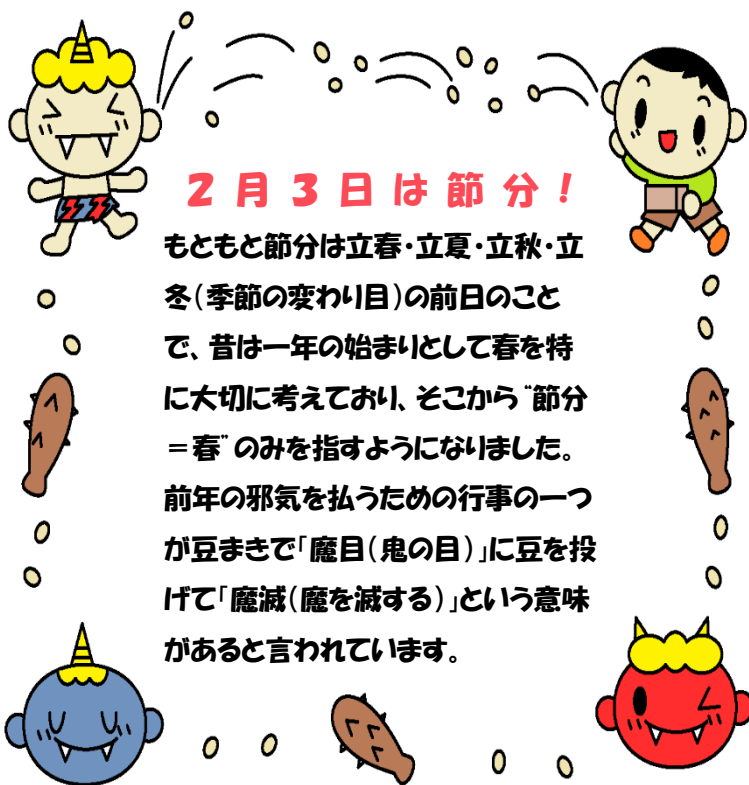
食育集会

幼児クラス対象の食育集会で、「おせち料理」について、パネルシアターを使ってお話をしました。「伊達巻知ってる!」「お正月にお家で食べた!」など、感想を口にしながら真剣にお話を聞いている様子でした。お昼はおせち料理を取り入れた「おせち給食」を提供しました。



七草を買いにいきました!

1月7日の七草の日を前に、ひまわり組さんに近くのスーパーへ七草を買いに行ってもらいました。園に戻り、写真と見比べながら、本当に七種類入っているかな?と早速チェック。その後に給食室に届け、七草がゆを作ってもらい、おやつ時間にいただきました。



2月3日は節分!

もともと節分は立春・立夏・立秋・立冬(季節の変わり目)の前日のことで、昔は一年の始まりとして春を特に大切に考えており、そこから「節分=春」のみを指すようになりました。前年の邪気を払うための行事の一つが豆まきで「魔目(鬼の目)」に豆を投げて「魔滅(魔を滅する)」という意味があると言われています。

給食レシピ紹介

● 切干大根おにぎり ●

～ 材料 (子供4人分) ～

* ごはん…300g(茶わん2杯分)

* 切干大根…7g * ベーコン…20g

* 酒…4g * しょうゆ…4g

(1) 細切りにしたベーコンと、水で戻して細かく刻んだ切干大根をいためて、酒としょうゆで味を調える。

(2) ごはんに混ぜ合わせ、おにぎりにする。

意外な組み合わせのようですが、切干大根の食感とベーコンのうまみが相性抜群です!

