

2月 給食だより

平成30年2月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節が続きます。2月は節分があります。節分には「季節を分ける」「季節の変わり目には体調を崩しやすいので気をつける」という意味があります。毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



福を呼ぶ 豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、「大きな豆＝大豆」です。ちなみに大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により、殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

五目豆

【大人2人・子供2人分】

- ◎大豆水煮…40g
- ◎にんじん…40g
- ◎干し椎茸…2g
- ◎砂糖…4g
- ◎しょうゆ…8g
- ◎だいこん…40g
- ◎ごぼう…30g
- ◎だし汁…適量
- ◎みりん…2g

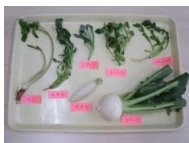
- ①だいこん、にんじん、ごぼうは大豆の大きさに合わせて角切りにする。干し椎茸は戻し、角切りにする。（生椎茸でも美味しくできます。）
- ②ひたひたのだし汁で①を煮る。灰汁が出たら取り除き、具材がやわらかくなったら調味料で味付けをする。

給食でも残さずよく食べてくれるメニューです♪お箸の練習にもなります。



★ 食育集会 ★

1月のテーマ「春の七草と餅つきについて知ろう」
新年の無病息災を祈って、昔から食べられている七草がゆに使われる【春の七草】。その名前を知ったあとは、実物を触ったり、においをかいだりしました。そして、新年のもうひとつの風物詩といえば【餅つき】。ボウルとすりこぎを使ってもち米をつき、餅に変わるところを見せ、丸めてきな粉をまぶしたものを全員で試食しました。



たんぼぼ組 キャベツちぎり

1・0組合同で初めての食育活動を行いました。キャベツの色や形、においを確かめながら興味を持って活動に参加していました。ちぎったキャベツはお風にあさづけにして、子ども達も喜んで食べていました。



ちゅーりっぷ組 さつまいも

おやつに使うさつまいもを洗いました。水の中でごしごしと手でこすると「お水が紫色になってきた！」同じさつまいもでも「大きいのも小さいのもあるね！」と子ども達には色々な発見があったようでした。



食育集会や食育活動の様子、その日の給食の写真などを保育園のブログに掲載しています。ホームページから見る事ができますのでそちらもあわせてご覧下さい。