



# 2月 給食だより

2020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、まだまだ寒いこの頃です。園では、子どもたちが節分の豆入れや鬼のお面を一生懸命に作るかわいらしい姿が見られます。たくさんごはんを食べて、“悪い鬼”を元気いっぱいやっつけてもらいたいです。



## 恵方巻き



「恵方巻き」は節分の日に食べると縁起が良いとされる太巻き寿司のことです。その年の「恵方」を向き、無言で一気に食べるのが決まりです。恵方とは、その年の神様がいらっしゃるおめでたい方角のことで、干支に基づいているので毎年変わります。今年は「西南西」です。大阪ではじまった風習だといわれており、その後全国に広まりました。

丸ごと食べる  
縁を切らないよう  
に包丁を入れない。



無言で食べる  
食べている間は、願  
いごとを心の中でと  
なえる。

## 油淋鶏

### 【材料】

- ◎鶏もも肉…300g
- ◎酒…小さじ1弱
- ◎塩…少々
- ◎片栗粉…適量
- ◎揚げ油…適量
- △ねぎ…30g
- △おろし生姜…適量
- △みりん…小さじ1/2
- △醤油…大さじ1
- △水…大さじ1
- △にんにく…適量
- △酒…小さじ1/2
- △酢…小さじ1/2
- △砂糖…大さじ1弱
- △ごま油…小さじ1



### 【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、下味をつけておく。
- ②ねぎはみじん切りにして、軽く湯がいてよく絞る。苦みを抜いておく。
- ③鍋ににんにく、しょうが、ねぎ、酒、みりんを入れ火にかけてアルコールをとばしておく。
- ④醤油、砂糖、水を加えて加熱。最後にごま油を入れて味をととのえる。
- ⑤①の鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑥④のたれを揚げた鶏肉に絡めて完成。

## ひまわり組 水耕栽培 収穫

12月に植えた水耕栽培の“小松菜”“かぶ”が収穫の時期を迎えました。大きく生長した葉っぱを持ち上げてたくさんの「根」が張っているのを観察しました。収穫した野菜は茹でて、塩もみと醤油で味をつけて食べました。野菜の味をしっかりと感じる事ができ、喜んで食べていました。



## 乳児：スプーンの持ち方

たんぼ組さんの食事の様子をお届けします。年度の始めに比べると食べられる食材も増えてきて、意欲的に食事をしている姿が見られます。スプーンが正しく使えると箸への移行もスムーズに行えます。

左のイラストのように段階をふんで、正しくスプーンが持てるよう保育園では援助をしています。ご家庭でも確認してみてくださいね。



## ★ 食育集会 ★

1月のテーマ【春の七草について知ろう】

1月の食育集会では「鏡餅」と「春の七草」についてお話ししました。

「鏡餅」は年神様にお供えする物であり、「鏡開き」では包丁ではなく木槌を使って餅を割る事を知りました。お正月休みが明け連日のごちそうで疲れた胃をやさしく労わってくれるのが「七草粥」です。春の七草を入れたお粥を食べて一年の健康を願います。みんなで「春の七草」を元気よく声に出して覚えめました。「すずな」は『おおきなかぶに出てくるかぶと一緒にたね』と話していました。「七草そうすい」を午後のおやつで提供し、みんなよく食べていました。



### 【2月の食育活動予定】

- ◎たんぼ組  
…しめじ、えのきさき
- ◎ちゅーりっぷ組  
…さつまいも洗い
- ◎すみれ組  
…ラップおにぎり
- ◎ゆり組  
…水耕栽培種まき