



# 2月 給食だより

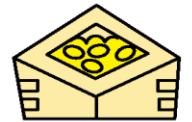
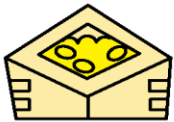
令和 2年2月1日発行

社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園 栄養士



## 節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものですね。



## 豆まきをしましたか

節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意してください。

### 「豆にもいろいろあります」

- ・**ダイズ**/色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。
- ・**「黄ダイズ」**=主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
- ・**「黒ダイズ」**=黒豆です。おせち料理に使われます。
- ・**「青ダイズ」**=きな粉や煮豆にされます。

※ほかにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっていますよ。

## きな粉クレープ

〈材料〉 大人 1 ・子ども 1 人分

|         |           |
|---------|-----------|
| ホットケーキ粉 | ...25g    |
| きな粉     | ...小さじ1/2 |
| 牛乳      | ...50cc   |
| たまご     | ...1/2こ   |
| サラダ油    | ...適量     |
| 生クリーム   | ...大さじ2弱  |
| 砂糖      | ...小さじ1   |
| 果物      | お好みのものを適量 |

### 〈作り方〉

- ①粉～卵を混ぜる
- ②熱したホットプレートに油をひく
- ③②に生地を丸型に薄く伸ばし焼く
- ④③を覚まし、泡立てた生クリームと果物を飾り、巻きます。

## 1月の食育集会「食育かるた」をみんなで楽しみました。

まずは、つき組にお手本をみせてもらいつく組、かぜ組の順番で行いました。

「食育かるた」は、食に関するマナーや料理名などのかるたです。

その年齢に応じて字で取る子や耳で聞いた事を絵で探しあてたりする姿から年齢にあった発達を実感しました。

この時期ならではの日本の伝統を楽しむことが出来ました。

♪ かなんて うを す。



