



2月 給食だより

令和3年2月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

寒さが一段と増し、雪の便りも聞かれる季節がやってきました。2月は節分があります、節分には『季節を分ける』という意味があります。また、季節の変わり目には体調を崩しやすいので気を付ける、という意味もあります。毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り



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、鬼を追い払う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、必ず煎った大豆を使います。地域によって殻付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

【材料 子ども5人分】

- ◎大豆水煮…75g
- ◎にんじん…75g
- ◎大根…100g
- ◎ごぼう…50g
- ◎干し椎茸…5g
- ◎角切り昆布…2.5g
- 砂糖…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…小さじ1弱
- かつおだし…100ml



【作り方】

- ①にんじん、大根、ごぼうは0.8mmくらいの角切りにする。干し椎茸は戻して同様の大きさに切る。昆布は水で洗ってぬめりを落としておく。
- ②鍋に食材とだし汁の1/3程度を入れて中火にかける。だし汁が少なくなってきたら、もう1/3を入れて煮る。
- ③汁気がなくなってきたら残りのだし汁と■の調味料を入れる。
- ④終始、中火から弱火程度で煮詰めていく。
- ⑤汁気がなくなり少し冷まして味が馴染んだら完成。

食事の様子 ～たんぼぼ組～

たんぼ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、楽しく食事をしている姿が見られます。『上手持ち→下持ち→鉛筆持ち』の段階をふみながら食具の正しい持ち方やお皿に手を添えられるように声かけをしています。今後も意欲的に食事ができるよう見守っていきたいと思います。



★ 1月 食育活動 ★

1月のテーマ【春の七草について知ろう、鏡餅について】

鏡餅は年神様にお供えする物として飾ります。“鏡開き”で神様の力が入っている鏡餅を食べることを話しました。春の七草を紹介し、“すすな”はかぶの形が鈴に似ていることや“すすしろ”は大根であることを伝えると身近な食材はすぐに覚えていました。おやつ時間に“七草ぞうすい”を提供すると七草を思い出しながら、『一年間げんきにすごせるね』と話していました。

七草粥

