



2月 給食だより

令和5年2月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分があります、節分は季節を分けるという意味があります。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、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、必ず炒った豆を使います。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して『鬼は外、福は内』と声を出しながら楽しんでください。

さつまいも蒸しパン

【材料】 子ども5人分

◎ホットケーキミックス…100g

◎砂糖…25g

◎牛乳…100g

◎油…12g

◎さつまいも…90g



【作り方】

①さつまいもは2等分にして0.8mm角切りにする、レンジで5分間加熱する。残りは加熱してペースト状にして冷ましておく。

②ボウルにホットケーキミックス、砂糖を入れて混ぜる。牛乳も加えて、油を入れて混ぜる。※混ぜすぎないように注意する。

③さつまいものペーストも加えて、さっくり混ぜる。

④カップに生地を流して角切りのさつまいものをトッピングする。

⑤蒸し器で弱火15分間加熱して蒸す。竹串で刺して生地が付かなければ完成。

ゆり組 せんべい作り

ゆり組では“わらべうた”の“おせんべやけたかな”を楽しんだあとに【せんべい作り】をしました。一人一枚、オーブントースターにせんべいを入れました。生地が焼けるとぷくぷくしてきて、せんべいが色づいてくるとしょうゆを塗る合図です。しょうゆの香りが広がり、出来立ての“せんべい”を美味しく頂きました。どの子も『あたたかい！おいしい～！』と言って喜んで食べていました。



★ 食育集会 ★

1月食育集会【春の七草について知ろう】

鏡餅は年神様にお供えする物として飾ります。鏡開きでは鏡餅を割り、食べることで神様の力を分けてもらうことを話しました。“春の七草”を紹介し、身近な食材の「かぶ」と「大根」は別名で“すすな”“すすしろ”であることを知りました。おやつの中には、無病息災を願ってみんなで“七草そうすい”を食べました。

