



2月 給食だより

令和4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、まだまだ寒い今日この頃です。園では子ども達が鬼のお面や豆入れの升を作って節分を楽しみに待つ姿が見られます。たくさんごはんを食べて元気いっぱい“鬼退治”をしてもらいたいです。



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。

青のりポテトビーンズ

- 【材料 子ども5人分】
- ◎じゃがいも…200g
 - ◎大豆水煮…70g
 - ◎片栗粉…適量
 - ◎サラダ油…適量
 - △塩…小さじ1と1/2
 - △青のり…小さじ1/3



【作り方】

- ①じゃがいもは0.8mm角にする。大豆水煮はすすいで、水気を切っておく。
- ②△は合わせておく。
- ③じゃがいもは素揚げ、大豆水煮は粉をまぶしてからとすると油で揚げる。油をよく切っておく。
- ④じゃがいも、大豆水煮全て揚げ終わったらボウルにうつす。△をまんべんなくまぶし、味付けをして完成。

ひまわり組 水耕栽培 収穫

昨年に種まきをした“かぶ”と“水菜”の収穫を行いました。かぶには小さな実がなっており『あかちゃんかぶだ！』と言って喜んで収穫していました。生長した根や葉を興味深く観察する姿が見られました。収穫した食材は1月7日のおやつ“七草そうすい”に使用しました。



★ 1月 食育集会 ★

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“すずな”“すずしろ”は別名で“かぶ”と“大根”であることを伝えました。おやつ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。

