



今月の目標
風邪に負けない
体力づくり

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、風邪に負けないよう気をつけましょう。



節分^{せつぶん}…冬→春



節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は、立春、立夏、立秋、立冬と、四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃巡ってきます。

豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。

いわし

地方によっては、焼いたイワシやメザシの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べるといふ風習があります。焼いたときのおいで鬼を追い払うという意味があり、またイワシは栄養があり、昔から悪いことを追い払う力があるとされていました。



ひいらぎ

ひいらぎの葉のトゲで、鬼の目を刺して、家の中への侵入を防ぐため、という意味があるそうです。

節分の行事はそれぞれの土地によって、その習わしの違いがみられます。

最近では、住宅事情もあり、このような光景はあまり見られなくなりましたが、園では節分に豆まきを行っています。



★★調理保育を行いました★★



ことり組「芋もち」づくり
はな組「クッキー」づくり



先月9日にことり組で「芋もち」を作りました。

今回の芋もちの材料は、じゃがいも、コーン、ハム、チーズ、片栗粉です。グループごとに蒸かしたじゃがいもの皮をむき、マッシャーでつぶし、コーンなどの具を混ぜ、丸めて形を整え、形ができたならホットプレートでふたをして焼きます。「ジュージュって音がしてるね」「いいにおいがしてきたね」など中の音やにおい感じて、ワクワクしながら焼けるのを待っていました。

焼きあがった芋もちが温かいうちにみんなで試食し、はな組、つき組にもおすそわけをしました。初めての調理保育だったため手で作ることに挑戦したことり組の子どもたち。調理することの楽しさを知ってもらえたかなと思いました。

10日のはな組では、「クッキー」を作りました。

材料の説明をするとみんな真剣な顔で聞き、名前をしっかりと覚えていました。説明が終わったら作ってあった生地です。こどもたち1人ずつに生地を渡し、ねこやハート、車などいろいろな形に型抜きしました。ドライフルーツで飾り付けをし、オーブンで焼いて完成です♪

たくさん焼けたので、他のクラスのおともだちや先生たちにおすそわけをしました。とても楽しかったようで、「また作ろうね!」とっていました。

大豆

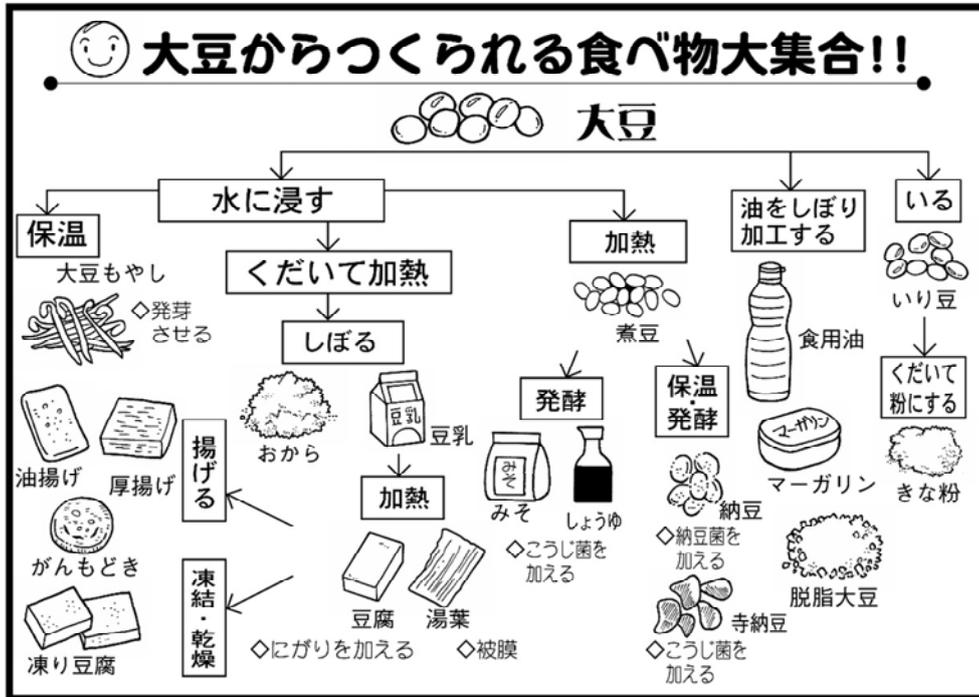
豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられています。大豆からつくられるものは、どれも栄養満点！その上、とても消化吸収がよくなっています。給食でも、いろいろな大豆製品を取入れたメニューがあります。



大豆からできている食品

★大豆たんぱく質★

たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されますが、合成できないアミノ酸が8種類あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆にはこの必須アミノ酸が動物性のたんぱく質に負けないほど多く含まれています。また、大豆製品は、脳の活性にとってもよいのです。



★保育園の大豆製品を使ったメニューです★

★生揚げの和風グラタン★

<材料>…子ども(幼児)5人分

- ・厚揚げ 180g (小1枚)
- ・植物油 大さじ1弱
- ・豚挽き肉 60g
- ・玉ねぎ 1/8ヶ
- ・えのき 1/4パック
- ・しめじ 1/5パック
- ・ピーマン 1/4ヶ
- ・ピーマン(赤) 1/4ヶ
- ・酒 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1強
- ・味噌 小さじ1と1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・ピザチーズ 40g



<作り方>

- ①生揚げは油抜きをし、サイコロ状に切る。
- ②玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマンはみじん切り、えのきは食べやすい大きさ、しめじは房に分けておく。
- ③みじん切りにした玉ねぎを下茹でしておく。
- ④豚肉とピーマン以外の野菜を炒め、調味料を入れ味付けをする。
- ⑤耐熱のお皿に厚揚げを入れ、その上に④のをのせ、チーズ、ピーマン・赤ピーマンのをのせオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

★大豆といりこのごまがらめ★

<材料>…子ども5人分

- ・炒り大豆 20g
- ・かえり煮干 15g
- ・黒砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・醤油 少々
- ・炒りごま 小さじ1/2弱



<作り方>

- ①万力(又は鍋)でいりごと大豆を炒る。(弱火)
 - ②調味料を入れて味をからめ、最後にごまを入れる。
- ※豆まきの大豆が残ったら作ってください。

★おからドーナツ★

<材料>…幼児5人分

- ・薄力粉 100g
- ・ベーキングパウダー 4.5g
- ・砂糖 10g
- ・たまご 1ヶ
- ・ドライおから 10g
- ・牛乳 35g
- ・油(手まぶし用) 2.5g

- ・きな粉 8g
- ・砂糖 10g



- ①ベーキングパウダーと小麦粉をふるっておく。
- ②卵と砂糖を混ぜ、牛乳を加える。
- ③②に粉類とドライおからを加え混ぜる。
- ④冷蔵庫で休ませる。
- ⑤手に油をまぶし、生地をドーナツの形にして油で揚げる。
- ⑥揚げ終わったら、きな粉と砂糖をまぶす。