



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。



せつぶん 節分…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ひ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。



～調理保育をしました～ つき組



先月14日に、つき組で「ホットケーキ作り」をしました。12月にできなかった調理保育…子どもたちも楽しみにしていたようです。

今回は、調理師の先生と一緒に調理保育を行い、ホットケーキのほか、手作りバターといちごジャムも作りました。

まずは、イチゴジャム作り。いちごのヘタを取り、砂糖を加えてから煮詰め、レモン汁を加えてできあがり♪

ホットケーキは、卵割にもチャレンジ！みんな上手に生地作りをした後は、ホットプレートにおたまで丸く流し、ヘラを使ってひっくり返し、両面をこんがり焼きました。

そして、待っているおともだちは、手作りバター作り。

生クリームをペットボトルに入れ、みんなですりすり！シャカシャカ！！

塊が出来たら、バターの完成！

給食時に、焼きたてのホットケーキに、手作りジャムとバターをたっぷりつけて食べました。とっても美味しく出来上がりました。



作ってみませんか？ 手作りバター



<材料>

- ・生クリーム 1P (200ml)
- ※動物性で、乳脂肪が高いもの。
(乳脂肪40%以上のもので、乳化剤等が入っていないもの)
- ・塩 1.5g (小さじ1/3弱)

- ①よく冷やしておいた生クリームをペットボトルに入れて、よく振る。
- ②分離して、固形と水分に分かれたら終了。水分を捨て(飲んでもOK)ペットボトルを切って取り出し、塩を混ぜたらできあがり！



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。



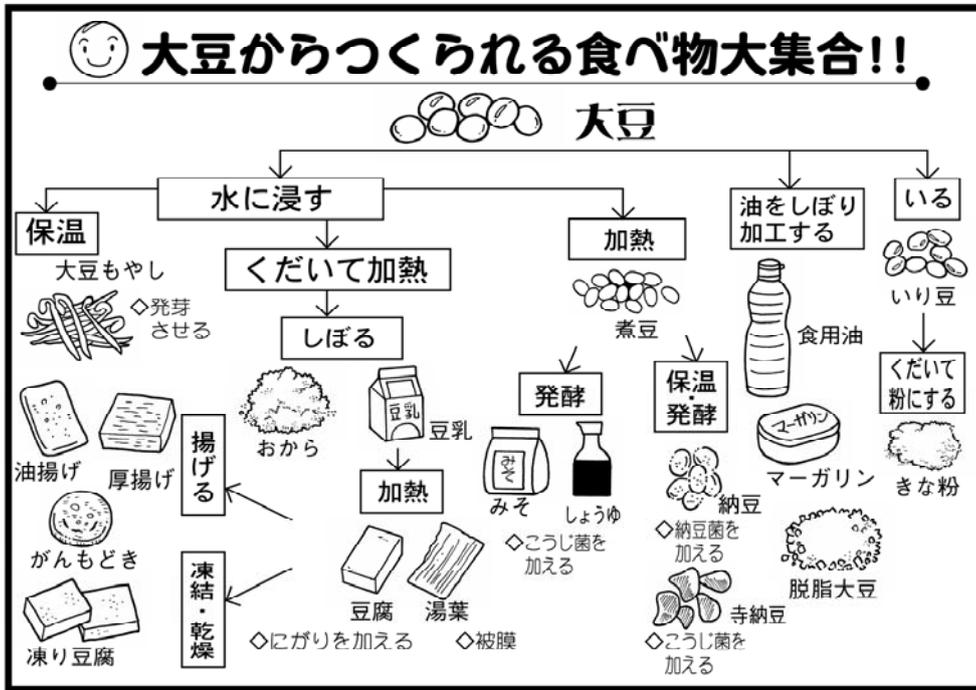
大豆からできている食品

★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。



献立紹介



★保育園の大豆製品を使ったメニューです★

★生揚げのグラタン★

<材料>…子ども6人分

- ・生揚げ 240g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・豚ひき肉 72g
- ・玉ねぎ 1/3ヶ
- ・えのきたけ 1/3パック
- ・しめじ 1/3パック
- ・ピーマン 2/3ヶ
- ・パプリカ(赤) 1/5ヶ
- ・酒 大さじ1
- ・三温糖 小さじ2
- ・味噌 大さじ1強
- ・みりん 大さじ1/2
- ・ピザチーズ 54g (2/3カップ)

<作り方>

- ①生揚げは油抜きをして、サイコロ状に切る。
- ②玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカはみじん切り、えのきは2cm幅、しめじは軸を取りほぐす。
- ③サラダ油を熱し、ひき肉、②を一緒に炒め、水少々で煮る。
- ④調味料を③に加え、味付けをする。
- ⑤耐熱皿に①を並べ、④をのせ、チーズをのせ、オーブン(又はトースター)でこんがり焼く。(180℃で10分程度 ※機種による)

ピーマン、パプリカは炒めずに、チーズの上からのせて焼くと、彩りがきれいです♪



★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>

- ①1万円(又は鍋)でいりこ大豆を炒る。(弱火)
- ②調味料を入れて味をからめ、最後にごまを入れる。



★納豆とじゃこの天ぷら★

<材料>…子ども5人分

- ・ちりめんじゃこ 20g
- ・納豆 30g
- ・人参(干切り) 1/8本
- ・玉葱(スライス) 1/4個
- ・薄力粉 1/3カップ
- ・水 35cc
- ・卵 1/3ヶ
- ・揚げ油

<作り方>

- ①薄力粉、卵、水で衣を作り、材料を混ぜる。
- ②おたま等で形を整えながら、170度の油で揚げる。



今月の給食は、大豆製品を使ったメニューを多く取り入れています。

