



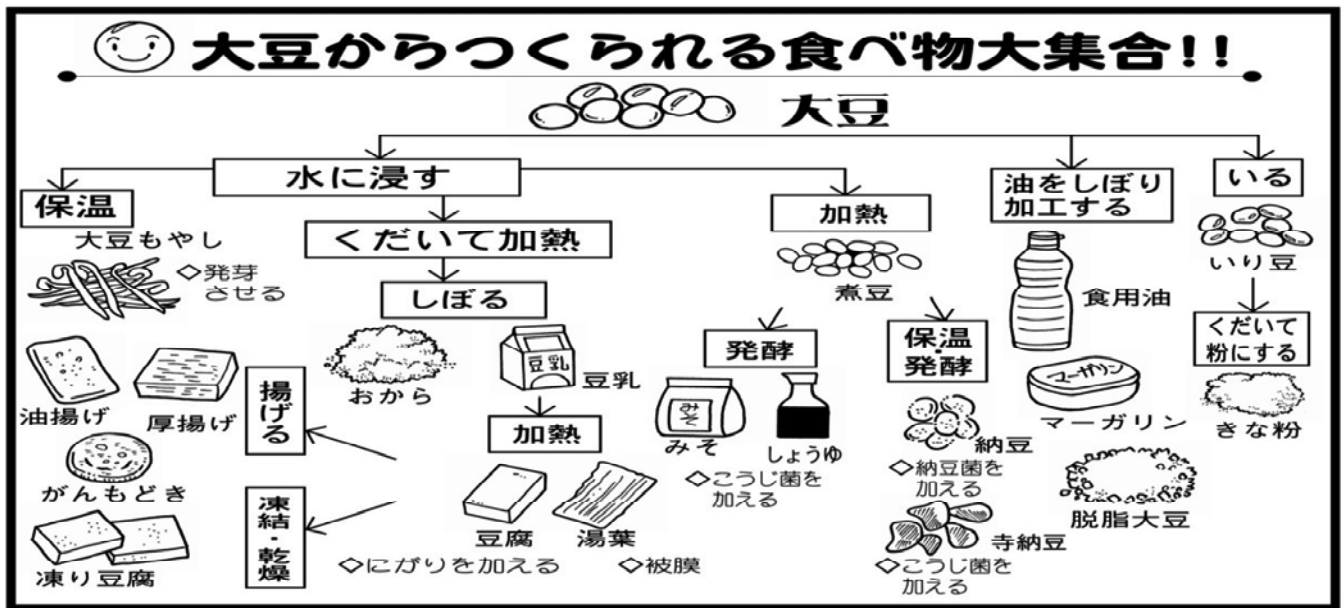
今月の目標
風邪に負けない
体力づくり

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。保育園では風邪やインフルエンザが流行しています。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスの良い食事と十分な水分を摂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付けましょう。



畑のお肉 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。大豆そのもので食べるよりも豆腐などに加工されることで、消化吸収も良くなります。給食でも積極的に大豆製品を取り入れています！



★保育園で定番の大豆製品を使った給食です★

★納豆とじゃこの天ぷら★

<材料>…子ども（幼児）10人分（約20個分）

- ・じゃこ…45g弱
- ・にんじん…1/4本（50g）
- ・小麦粉…1/3カップ弱（70g）
- ・ベーキングパウダー…小さじ1/2（2g）
- ・水…大さじ2程度（30g程度）
- ・揚げ油…適量



<作り方>

- ①にんじんはせん切り、玉葱は薄く切る。
- ②小麦粉とベーキングパウダーを混ぜておく。
- ③じゃこ・納豆・にんじん・玉葱を混ぜ、②と水を加えて生地

を作る。かき揚げなので生地は固めに。水は一度に全て入れず、①鶏肉と酒を混ぜ合わせる。

様子を見ながら足していく。

- ④熱した油に、③をスプーンですくってそっと入れる。中までのこと一緒にフードプロセッサーでみじん切りにする。火が通ったら油からとりだす。

※園ではアレルギー対策で卵を使用しない生地を使っています。だし汁を加えて炒め煮にする。普通の天ぷら同様、サクッとした食感になります。卵を使わず、酒で味をつける。

★高野豆腐のそぼろごはん★

<材料>…子ども（幼児）10人分

- ・油…小さじ1（3g）
- ・鶏ひき肉…200g
- ・にんじん…1/2本（100g）
- ・ねぎ…10cm（30g）
- ・凍り豆腐…50g（65g）
- ・砂糖…大さじ1強（17g）
- ・酒…小さじ1+1/2（7g）
- ・酒…少々
- ・干しいたけ…3~4枚（6g）
- ・ゆでたけのこ…1/2個（60g）
- ・だし汁…1/3カップ
- ・醤油…大さじ2（35g）



給食の様子♪

★ひよこ組さん(0歳児クラス)★ 4月に入園したときはドロドロ状のごはんを、先生に食べさせてもらっていた子どもたちですが、今では一人で手やフォークを使いごはんを食べられるようになりました！食べられる種類や量が増え「もっとちょうだい！」と言葉や動作でアピールします！



★はな組さん(4歳児クラス)★ 6日にはおせち給食でした！ふたを開けると「うわ～！すごい！！」とみんなとても喜んでくれました。「初めておせちを食べた」というお友だちもいましたね。お料理一つ一つの意味も先生と一緒に確認していました♪



★ぺんぎん組さん(1歳児クラス)★ 「見てみて～！」と食べるところを見せるのがぺんぎん組さんでのブームです！お友だちにつられて苦手なお野菜なども、ピカピカに完食することが出来るようになりました！



★つき組さん(5歳児クラス)★ 玉葱の皮むきをお願いしました！つき組さんには簡単すぎるようで、あっという間に終わってしまいました。「もう一個やりたかった！！」とやる気が余ってしまいました。今月は最後の調理保育があります！！このやる気を発揮して美味しいごはんを作ってもらいたいです！！

★ことり組さん(3歳児クラス)★ 1月から箸を取り入れています。家でも練習しているお友だちが多く、「お箸持てるよ♪」と得意げなお友だち…。まだ正しい持ち方で使いこなせるお友だちはわずかですが、根気よく練習し続けるのが上達への近道です♪



★うさぎ組さん(2歳児クラス)★ 誕生日会の日は、サル顔を自分たちで盛り付けることに初挑戦しました！先生のお話のとおり、顔のパーツをおいていきました。上手にできて満足げな笑顔です！