

きゅうしよくだより

H30年2月号

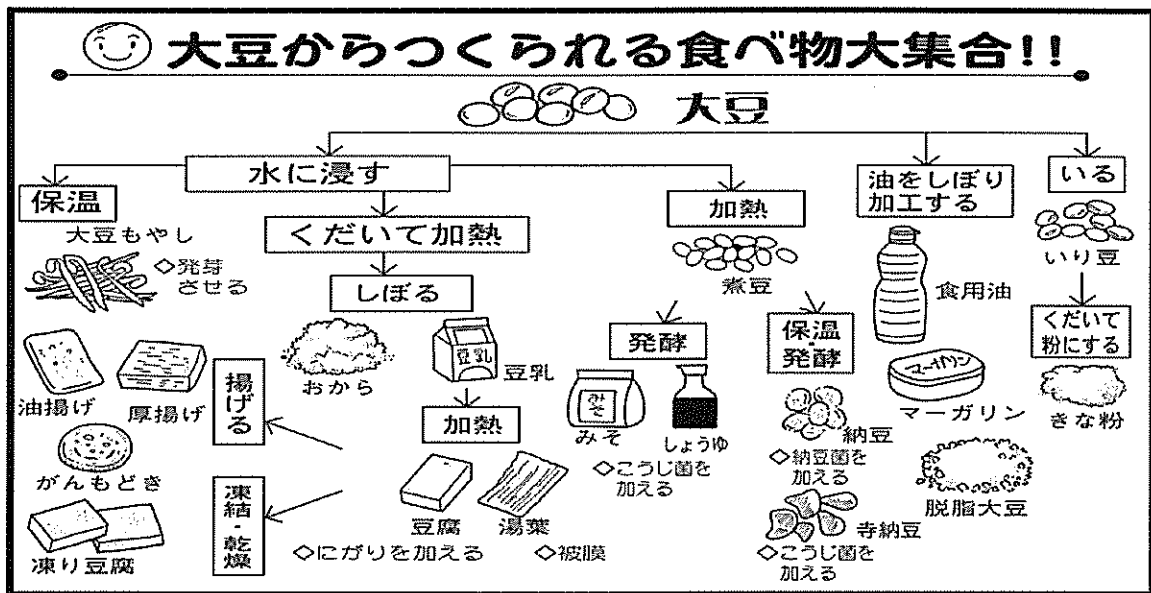
今月の目標
風邪に負けない
体力づくり

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出ています。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！



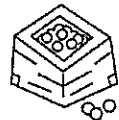
★保育園で定番の大豆製品を使った給食です★

★納豆としらすの天ぷら★

- <材料>…10回分(小さめの物が10個程度できます)
- しらす…45g
 - 薄力粉…60g(1/1カップ強)
 - 納豆…1パック(50g)
 - ベーキングパウダー…小さじ1/3強(1g)
 - にんじん…1/5本(30g)
 - 水…3/5カップ(120g)
 - たまねぎ…2/3個(150g)
 - 揚げ油…適量

<作り方>

- ①にんじんはせん切り、玉葱は薄切りにする。
 - ②薄力粉とベーキングパウダーを混ぜ、ふるいにかける。
 - ③しらす、納豆、にんじん、たまねぎをまぜ、②を入れて軽く混ぜる。そこに水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ※混ぜすぎないよう注意。少し堅めの生地になるように水の量を加減すると、揚げるときにまとまりやすくなります。
- ④170度に温めた揚げ油に③を1個分ずつ丸めて入れる。
- 火が通ったら油からとります。



★信玄プリン★

- <材料>…子ども(幼児)10人分
- 調製豆乳…800g(4カップ)
 - 生クリーム…100g(1/2カップ)
 - 砂糖…45g(大さじ5)
 - アガー*…18g
 - きなこ…お好み
 - 黒蜜…お好み
 - 小さめのゼリー容器 10個

<作り方>

- ①火をつける前の鍋にアガーと砂糖を入れてよく混ぜる。そこに豆乳を入れて混ぜ、アガーと砂糖が溶けたら弱火にかける。
 - ②焦がさないよう、なべ底をヘラでこするように混ぜ続ける。
 - ③沸騰したら火を止め、生クリームを入れる。
 - ④粗熱が取れたら、ゼリー容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。 ※常温でも固まりますが、冷やしたほうがよりおいしく食べられます。
 - ⑥仕上げにお好みで黒蜜ときなこをまぶす。
- *アガー:ゼリーの素。スーパーにも売っています。



給食の様子



★ひよこ組・ペンぎん組★
食事の前にいただきますの歌を歌います。



★うさぎ組★
自分でおかわりをもらいに行く練習をしています。メニュー名も覚えめました。



★ことり組★
ラップおにぎりを上手に作れるようになりました!



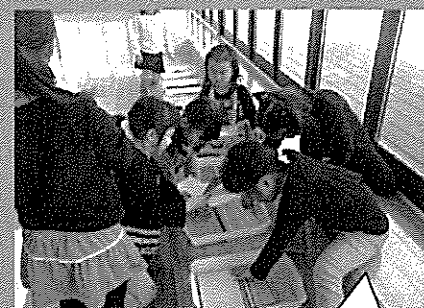
★はな組・つき組★
新年会では、おせち料理を食べました。蓋を開けた瞬間、歓声が上がりました!

にじいろワークショップ

～食べて感じて 色や形で表現して遊ぼう～



4種類の調理法で作った、形と食感の違うじゃが芋を食べ、感じたことを色画用紙とテープを使って表現しました。



食べて感じた「カリカリ」「シャキシャキ」「ふわふわ」「ほくほく」などの食感や、「つめたい」「味が無い」「丸かった」などの味や見た目を表してきます。



まずは台紙となる色を選び、端切れ色画用紙を好きな形に切りながら、マスキングテープを使って貼っていきます。



最後は、自分の作品やお友だちの作品の気に入ったところを発表しました。同じものを食べていても、できあがる作品が全く違うものになることがとても面白かったです。

