

# まっしよくだより

2020.2.1  
あおぞら保育園

今月の目標  
風邪に負けない  
体力づくり

2月号

寒さが一段と増えています。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



## 節分のたべもの

### 大豆

豆まきの時に使います。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。

### いわし

鬼は鯛の匂いが嫌いだとされており、鬼を追い払うものとして考えられていたようです。

### 恵方巻き

巻き寿司は、福を巻き込むといわれる縁起ものです。恵方(2020年は西南西)を向いて、願い事をしながら黙って食べます。しゃべると運が逃げてしまうそうです。

2月3日の節分メニューでは大豆が入ったスープが登場します！

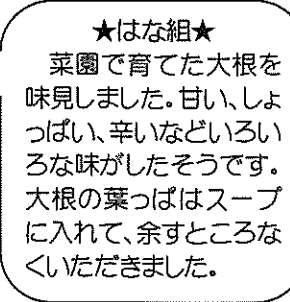
## ★給食の様子★



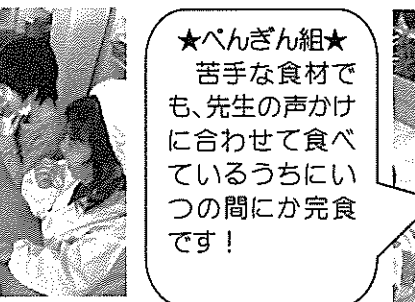
★ことり組★  
ラップおにぎりの様子です。まん丸おにぎり、ぺちゃんこおにぎりなど、いろいろな形を作って楽しんでいきます♪



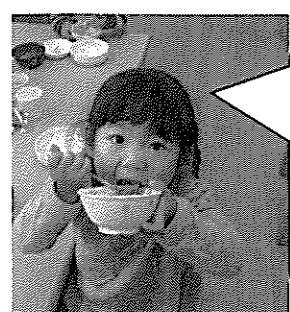
★つき組★  
今年のおせち給食は、自分たちでお弁当箱に詰めました！見本を見ながらきれいに盛り付けました。



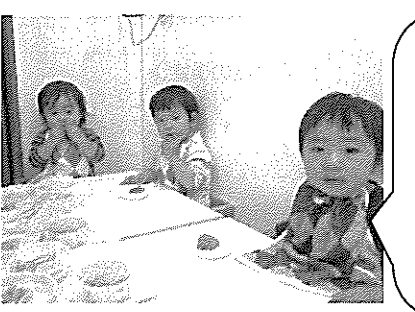
★はな組★  
菜園で育てた大根を味見しました。甘い、しょっぱい、辛いなどいろいろな味がしたそうです。大根の葉っぱはスープに入れて、余すところなくいただきました。



★べんぎん組★  
苦手な食材でも、先生の声かけに合わせて食べているうちにいつの間にか完食です！



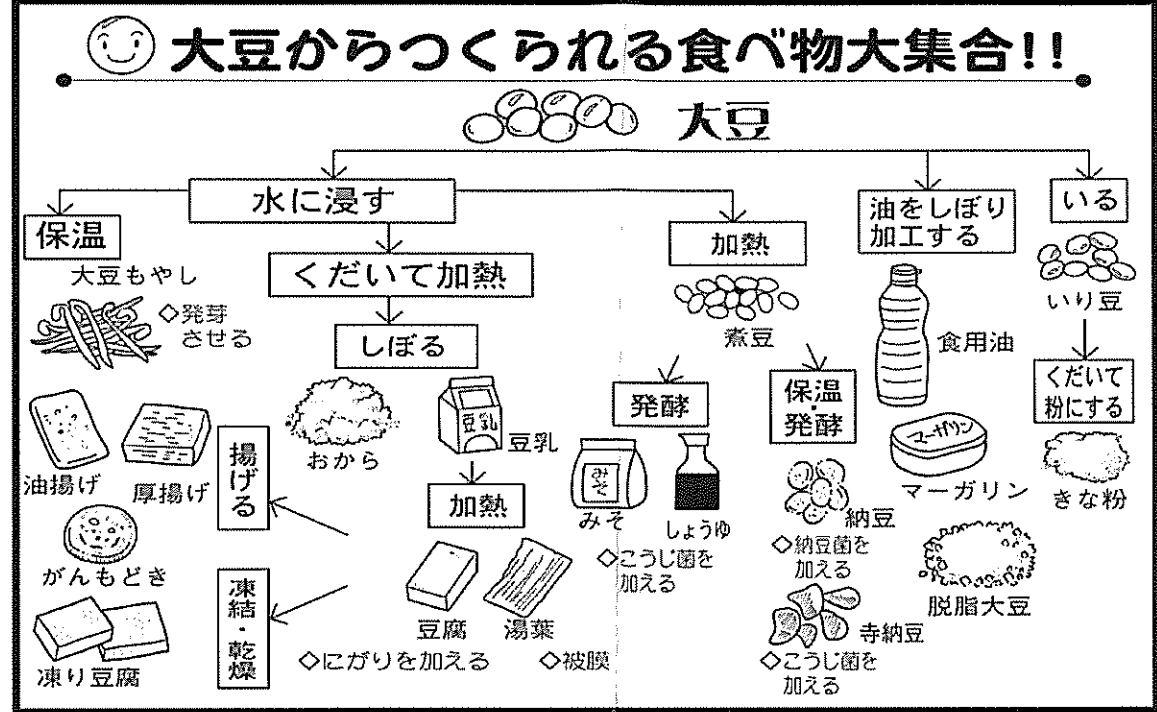
★うさぎ組★  
本当によく食べるクラスです！毎日食缶をきれいにしてくれます。2月からは果物やお肉・お魚など幼児クラスと同じ量になります。



★ひよこ組★  
手づかみやスプーンの使い方が上手になりました。先生の手を少し借りながらも、ほとんど一人で食べることが出来ます！

## 畑のお肉 大豆

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！



## 手作り味噌完成



つき組さんが去年の3月に仕込んだ味噌が、12月の終わりに完成しました！子どもたちは、完成をととても楽しみにしていて、時々「味噌はどうなった?」と、色や香りが変わっていく様子を観察してきました。



手作り味噌を使って味噌汁を作りました！(24日)  
具のほうれん草は、つき組の子どもたちが菜園で育てているものです。買った味噌とは風味、香り、食感も違います。これからもいろいろな味噌料理を作って楽しみます！

### 味噌を使ったメニュー紹介

～味噌田楽～  
 <材料(お茶碗1杯量)>  
 ・砂糖…大さじ9弱(70g) お好みで  
 ・味噌…大さじ4弱(70g) [・蒟蒻  
 ・みりん…小さじ5弱(28g) ・大根 など  
 ・すりごま…大さじ4弱(36g)  
 <作り方>  
 ①砂糖、味噌、みりん、すりごまを混ぜ、煮立たせ、とろみが出るまで弱火で加熱する。  
 ②茹でた蒟蒻、茹でた大根などにお好みでかける。

～豚肉の味噌揚げ～  
 <材料(10切れ分)>  
 ・豚モモ肉(薄切り)1枚40g程度のもので…10枚  
 ・おろしにんにく…小さじ1(5g)  
 ・味噌…大さじ2+2/3(48g) ・砂糖…大さじ4(36g)  
 ・しょうゆ…大さじ2強(40g) ・片栗粉…大さじ6弱(50g)  
 ・酒…大さじ3強(48g) ・揚げ油…適量  
 <作り方>  
 ①おろしにんにく、しょうゆ、酒、味噌、砂糖を合わせ、豚肉を入れて味が全体にいきわたるようによく混ぜる。  
 ②①に片栗粉をまぶして揚げる。※焦げやすいので注意