

# きょうしよくだより

2021.2.1  
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

暦の上では春が近づいてきていますが、まだまだ寒いのがこの時期です。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味と、季節の変わり目なので体調に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。節分給食ではスープに入っています。

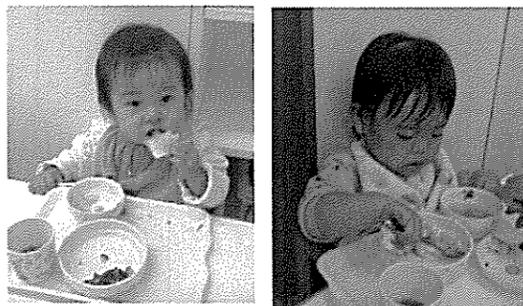
### いわし

鬼は鱈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

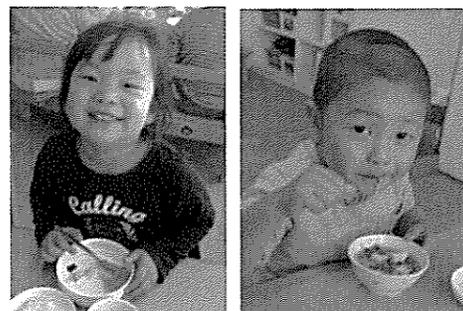
巻き寿司は、福を巻き込むといわれる縁起ものです。恵方（2021年は南南東）を向いて、願い事をしながら黙って食べます。しゃべると運が逃げてしまうそうです。節分給食では恵方巻ロールパンがおやつで登場します。

## ★給食の様子★



ひよこ組

給食を運ぶワゴンの音を聞いて、子どもたちは自主的に手を洗ったり前掛けをかぶったりします。給食の時間をいつも楽しみにしています。



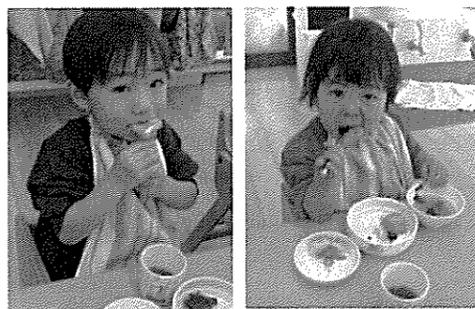
うさぎ組

「ごはん食べると力が出てきて、鬼にも負けないうよ！」と教えると、食べる意欲がアップして、残さず食べることができました。



はな組

6日の新年会では牛の顔ごはんを自分で飾り付けしました。見本の写真を見て試行錯誤しながら完成させました。

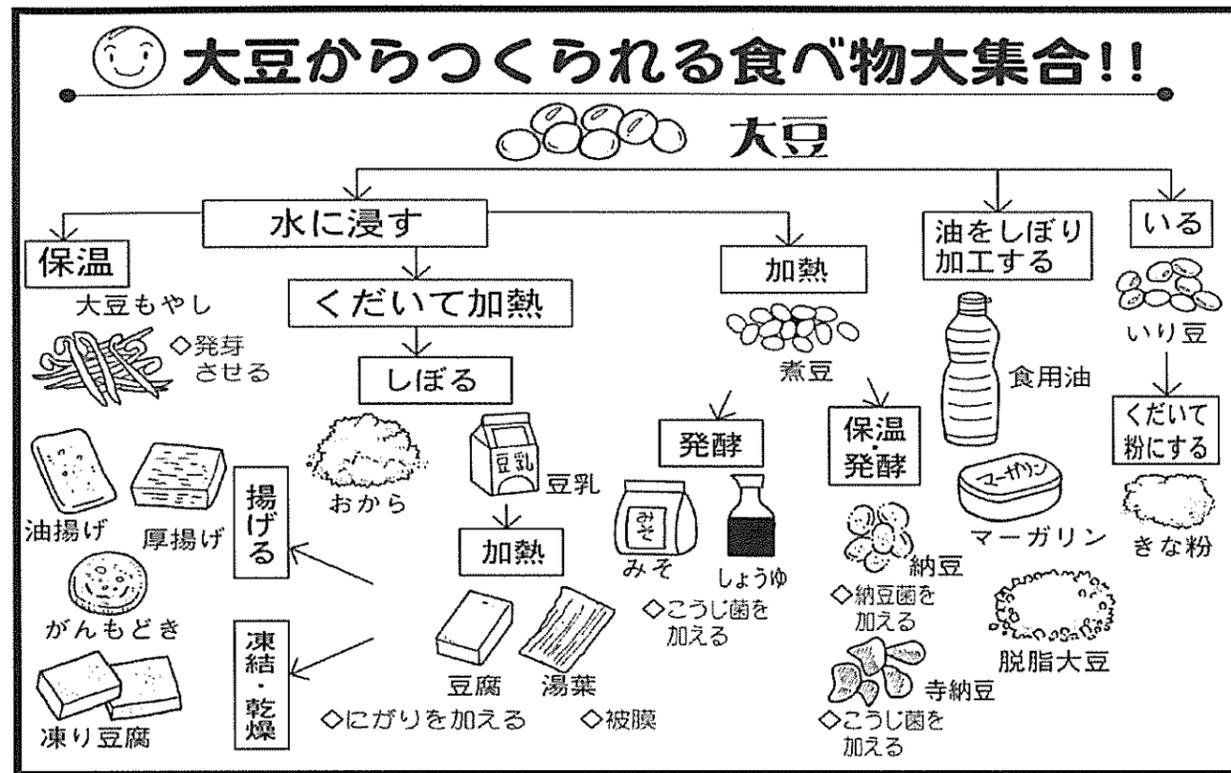


ぺんぎん組

生活の中ではできることも増えてきたので、その分食欲も上がってきました。給食では毎回あちこちで「おかわり！」という声が聞こえます。

## 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、日々の生活の中で味噌のことをすっかり忘れていたようです。完成を伝えると「大豆で作ったね。」「お米（米麴）も入れた！」と作った時のことを思い出すことができました。さっそくきゅうりにつけて試食してみました。市販のものよりも発酵臭を強く感じます。

その香りとしょっぱさに、子どもたちは驚いていました。子どもたちからの味噌料理のリクエストは、味噌おにぎりや味噌汁でした。色々なお料理に使っていきたいと思います。



## 大根ステーキ



ことり組で育てていた大根を収穫しました。太くて立派な大根に成長していました。大根は皮をむいて厚切りにしてホットプレートで焼きます。味付けで醤油・みりん・お酒を入れると一気にいい香りが広がります。そして仕上げにチーズをのせ、トロっと溶けてきたら完成です！

保育園中にいい香りが充満していました。大根の味もしっかり感じられ、子ども達からも好評でした。

大根はまだ半分残っており、土の中で成長中です。次は葉っぱもお料理に使って食べたいと思います。

