



2024年
1月31日発行
ゆらいん白金保育園
青木 幸一

給食だより

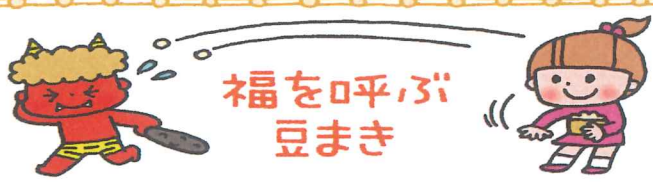
寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体を温める料理で体温をあげましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



福を呼び 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをすることもありますが、鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

食育報告

いちご組さんととも組さんは、旬の食材である冬野菜を触りました。いちご組さんは大きな白菜の葉を手を持って、元気よく振っていました。とも組さんは、机に置いてある白菜を指でつついてみたり、白菜をちぎったりと興味を持って触れていました。さくらんぼ組さんは、七草についてお勉強。実際の七草も見て、「どれもみんな同じ葉っぱ!」「だいこんなのになすしろ?」など、興味を持って話を聞いていました。

幼児クラスは様々な調理器具に挑戦!ぶどう組さんはクッキーの型抜きをやりました。みんな上手に型抜きができ、おやつに自分で作ったクッキーを食べました。「すごく美味しかった!」「またやりたい!」と楽しそうに話していました。りんご組さんは、練習用ピーラーを使って野菜の皮むきの練習を行いました。先生の話をしっかり聞き、上手に行う事が出来ました。次回は本物の野菜の皮むきに挑戦します。すいか組さんは、包丁を使ってさつまいもを切りました。ほかのお友達が作業してる時は、みんな応援。猫の手をしっかり守って、上手に切ることができました。

レシピ紹介

～松風焼き～

おせち料理の縁起物の一つ「松風焼き」は、表面にだけケシの実をまぶし、裏には何も無い状態の物であることから「裏のない、隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。本来はケシの実を使用しますが、当園では手に入りやすい白いりごまで代用しています。子ども達からも人気でみんなよく食べていました!

【材料】 幼児一人前

・鶏ひき肉…40g ・れんこん…15g ・長ネギ…8g ・白ごま…1g
・味噌 …2g ・片栗粉 …2g ・砂糖 …1g ・油 …0.5g

【作り方】

- ① れんこん、長ネギをみじん切りにする。
- ② ①と鶏ひき肉、片栗粉、味噌、砂糖も合わせてよく混ぜる。
- ③ 鉄板にクッキングシートをしき、油をのぼし、②を2cm位の厚さに敷き詰め、上から白ごまをまぶす。
- ④ オーブンで200℃で20分程焼き、食べやすい大きさに切ったら完成。

