



～太陽の子保育園～
2月号 2017.2.1

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。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をと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つけましょう。

せつぶん 節分…冬→春

豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。

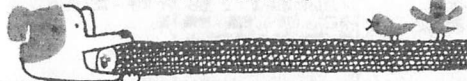
節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は、立春、立夏、立秋、立冬と、四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃巡ってきます。



今年の方角は『北北西』！

恵方巻き 節分の恵方巻きて？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。給食では、おやつに恵方巻きをアレンジしたおやつを取り入れました。



<調理保育をしました>

うさぎ組「キャベツ炒め」

先月17日、うさぎ組さんが、畑で収穫したキャベツを使ってミニ調理を行いました。キャベツを小さくちぎってからホットプレートにバターを敷いて、1人ずつへらを使って炒めました。味付けはお醤油！バター醤油味が美味しく、沢山おかわりをして食べました！



くま組「芽キャベツ白玉」

先月26日、くま組さんが菜園で栽培している芽キャベツを使って、白玉団子作りをしました。芽キャベツは柔らかく茹で、子どもたちみんなでつぶして白玉粉に練りこみました。食べやすい大きさに丸めたお団子をお鍋で茹で、穴空きお玉ですくい上げました。きなこ小豆あんをお好みでかけてからみんなで「いただきます！」芽キャベツの緑色がきれいなお団子、とっても美味しく出来上がりしましたヨ！



菜園の芽キャベツ

ぱんだ組「クッキー」

先月25日、ぱんだ組さんで「クッキー作り」をしました。生地を手で薄くのばしてから、数種類のクッキー型で型抜き！みんな楽しみながら、職人さんのように集中して、沢山のクッキーが出来上がりました。厨房のオープンで焼き、くま組さん、らいおん組さんに



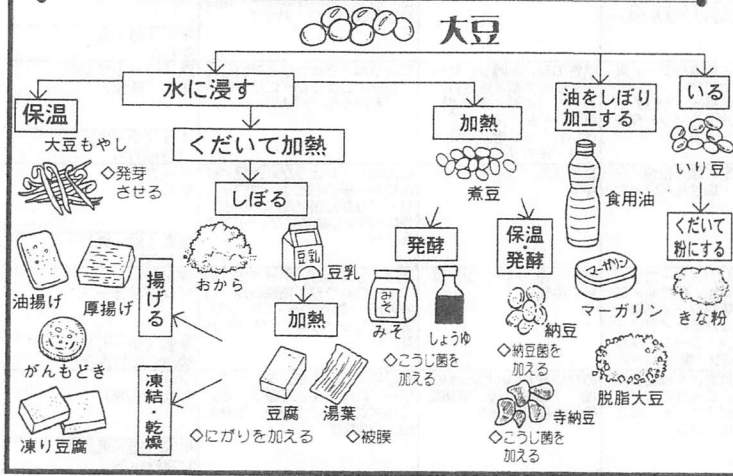
(調理保育の様子は当日の給食ブログをご覧ください。)

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。大豆からつくられるものは、どれも栄養満点！その上、とても消化吸収がよくなっています。給食でも、いろいろな大豆製品を取入れたメニューがあります。



大豆がらつくられる食べ物大集合!!



★大豆たんぱく質★
たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されますが、合成できないアミノ酸が8種類あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆にはこの必須アミノ酸が動物性のたんぱく質に負けないほど多く含まれています。また、大豆製品は、脳の活性化にとってもよいのです。



献立紹介

★保育園の大豆製品を使ったメニューです★

★麻婆ライス★

- <材料>…子ども(幼児)5人分
- 豆腐 1丁(300g)
 - 植物油 小さじ1強
 - にんにく 少々
 - 生姜 少々
 - 豚挽き肉 100g
 - 人参 1/4本
 - 玉ねぎ 1/3ヶ
 - 長ねぎ 2/3本
 - 干し椎茸 1枚
 - ニラ 1/4束
 - 水 120cc
 - 味噌 小さじ1
 - 酒 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1弱
 - 醤油 大さじ1 小さじ2
 - 片栗粉 大さじ1強
 - ごま油 小さじ1/3

<作り方>

- 干し椎茸はもとしてからみじん切り。人参～長ねぎもみじん切りにしておく。
- フライパン(又は鍋)に油を熱し、にんにく、生姜、豚挽肉、①を炒めてから水で煮る。
- 味噌～醤油を混ぜておき、②に加えさらに煮てから、ごま油で香りづけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。ごはんにかける。

★大豆といりごまがらめ★

- <材料>…子ども5人分
- 炒り大豆 20g
 - かえり煮干 15g
 - 黒砂糖 小さじ1
 - みりん 小さじ1/2
 - 醤油 少々
 - 炒りごま 小さじ1/2弱

<作り方>

- フライパン(又は鍋)でいりごと大豆を炒る。(弱火)
- 調味料を入れて味をからめ、最後にごまを入れる。

★春菊と大豆のかき揚げ(カレー風味)★

- <材料>…子ども6人分
- 春菊(1cm幅) 大1株
 - 茹で大豆 1/2カップ
 - 人参(千切り) 1/6本
 - 玉葱(ｽﾗｲｽ) 1/3個
 - 薄力粉 3/4カップ
 - 水 90cc
 - ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｯﾀｰ 小さじ1/5
 - ｶｰﾎﾟﾝ 小さじ1弱
 - 塩 小さじ1/3
 - 揚げ油

<作り方>

- 大豆の半量をつぶし、残り大豆、材料を全て混ぜる。
- おたま等で形を整えながら、170度の油で揚げる。



Table with 4 columns: 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), and 3時 10時 (Time slots). Rows include items like わかめごはん, 17/金, 18/土, 20/月, 21/火, 22/水, 23/木, 24/金, 25/土, 27/月, 28/火, 13/月, 14/火, 15/水, 16/木.

<2月平均摂取量 乳児/551kcal 幼児/602kcal>

Table with 4 columns: 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), and 3時 10時 (Time slots). Rows include items like ピンククリームライス, 17/金, 18/土, 20/月, 21/火, 22/水, 23/木, 24/金, 25/土, 27/月, 28/火.

*献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

今月の給食は、大豆製品を使っ たメニューを多く取り入れています。

おやつ試食デー! 16日(木) コーンフレーククッキー

- <今月の予定>
*3日: 節分メニュー
*7日: らいおん組、園理保育
*9日: お店屋さんごっこ
*14日: らいおん組 午後おやつ作り
*16日: おやつ試食会(保護者)
*26日: らいおん組 お別れ遠足
*29日: らいおん組 午後おやつ作り
※雨天でも弁当持参です

地方によっては、焼いたイワシの頭を玄関に飾ったり魚を食べるという風習があります。焼いたときのにおいで臭を匂い出さうという意味があり、音から悪いことを避けるうらががあることとされています。給食では、鯛のみれを味噌汁に入れました。また、最近では、佐喜味も増え、豆まきなどの光陰はあまり見られなくなりましたが、園では節分に豆まきを行っています。

