

# 2月の食育だより

節分を過ぎると暦の上では春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節となりなす。風邪などの感染予防のためにも手洗いをこまめにして、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。



1月11日は鏡開きの日でした。年長児は、炭で焼いたおもちをぜんざいに入れて食べ、1年の無病息災を祈願しました。

自分のおもちを網にのせてもらおうと、焼けるのをジーと見つめる子どもたち。おもちが少しずつ膨れ始めると「動いた!」「膨らんだ」「先生、ひっくりかえして!」と、大興奮の子どもたちでした。

美味しそうに香ばしく焼けたおもちをぜんざいに入れてみんなで頂きました。



「苦手だから家では食べない」とっていた子どもも、「縁起の良い餅」ということと「みんなと一緒に」ということで、ちょっぴり味わってみたくなったようで、口に運んでいましたよ。季節の行事を子どもたちと祝いながら、今年の始まりを感じる1日になりました。



「のどに詰まらないように、よく噛んで食べようね」と声をかけながら、いただきました。



## ちよこつと食育ニュース

園庭の砂場では、美味しいそうなお料理がいっぱい! 年長の女の子が、トレーの上につくった給食がすごい! 味噌汁の色や具材が何ともリアルです。毎日の給食が子どもたちにとって「ごちそう」なのでしょうね。



## 節分(2月3日)

冬の節が終わり、春の節に移る季節の変わり目の日です。季節の変わり目に生じる邪気(鬼)を払う意味で「豆まき」を行います。一般的には「福は内、鬼は外」と声を出しながら豆をまき、年齢の数だけ豆を食べることで厄除けをする。また、この日に「恵方巻」を吉方(2024年は東北東)を向いて食べると縁起が良いとされています。

※乳幼児の豆まきに関する注意喚起はお便りの保健ニュースをご覧ください。

## のりあげ(4人分)

<材料>

・鶏ひき肉	120g	・パン粉	15g	(調味料)	
・れんこん	60g(小さめ1個)	・牛乳(豆乳)	大さじ1	・酒	小さじ1
・じゃがいも	50g(中1/2個)	・味付けのり	8枚	・しょうゆ	小さじ1
・にんじん	20g(中1/4本)	・揚げ油	適量	・砂糖	小さじ1
・おから	5g			・みりん	小さじ1/2
				・塩	少々

<作り方>

- ・じゃがいもとにんじんを千切りに、れんこんの半分は短冊切り、もう半分はすりおろす。
- ・鶏ひき肉に調味料を入れ、よく混ぜる。
- ・調味料を混ぜた鶏ひき肉に切った野菜とおから、パン粉、牛乳を入れて全てが混ざるようによく混ぜる。
- ・全体をよく混ぜ合わせたら、のりの裏側(ざらざらしている面)にまんべんなくのせる。
- ・170℃の油できつね色になるまで揚げたら完成。

<ポイント>

- ・のりのサイズは全形のりを8枚に切ったサイズを使用しています。
- ・のりは油で揚げると縮むのでなるべく平らになるようにまんべんなく鶏ひき肉をのせてくださいね。
- ・野菜はのせやすいように短めに切ると作業がしやすいです。

