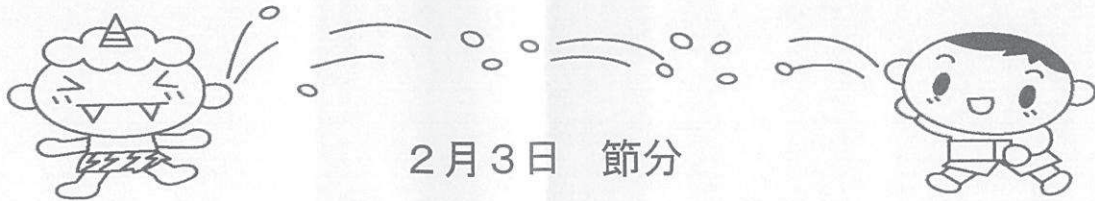


給食だより

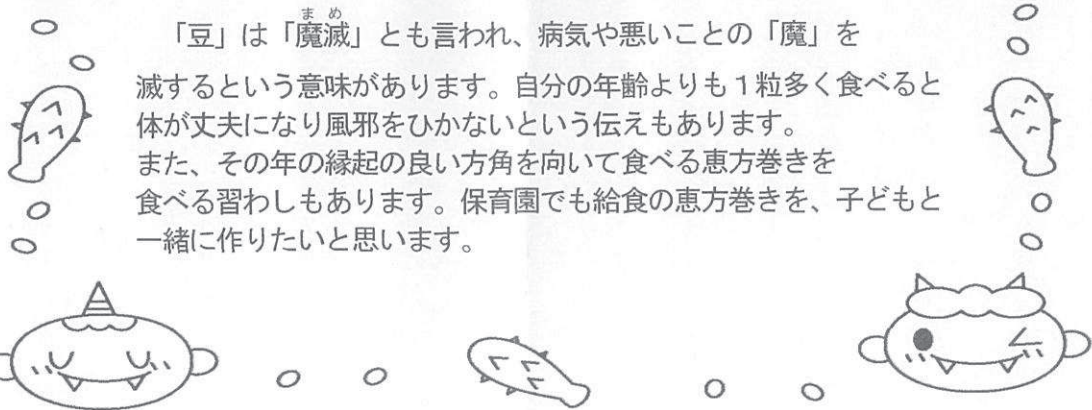
2月号

2018. 1. 31 ひまわりいしうち保育園

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取り、風邪に負けない体を作りましょう。



2月3日 節分



「豆」は「^{まめ}魔滅」とも言われ、病気や悪いことの「魔」を滅するという意味があります。自分の年齢よりも1粒多く食べると体が丈夫になり風邪をひかないという伝えもあります。また、その年の縁起の良い方角を向いて食べる恵方巻きを食べる習わしもあります。保育園でも給食の恵方巻きを、子どもと一緒に作りたと思います。

1月16日 ゆり組うどん作り

子どもたちに親しみのあるうどん作りにチャレンジしました。お昼寝のなくなったゆり組さん。給食を食べ、いざスタート。粉・塩・水を袋に入れてもみもみ。順番に触ったり、体重をかけてこねたり力仕事です。まとまってきたら、今度はみんなで交代しながら足で踏み踏み作業。「まだできんのん〜」と疲れを見せる子どももいましたがみんなで力を合わせた甲斐がありしっとりまとまったうどんの生地が出来上がりました。綿棒で麺を伸ばして切る作業は、とても集中していました。「こんなに長く切れたよ！」と見せてくれました。ぐつぐつ湯がいて完成♪
力仕事の後の自分で作ったうどんはとてもおいしかったようでペロッと完食していました!!
ご家庭でもぜひ作ってみたい♪



手作りうどん

《材料》 子供4人分

・中力粉・200g ・塩・10g ・水・90cc

・小麦粉(打ち粉)・適量

《作り方》

- ① 塩と水をよく混ぜ塩水を作り、ビニール袋に中力粉と塩水を入れ混ぜます。
- ② ①が袋の中で軽く混ぜたら、袋のまま上からこね、まとまってきたら床に置き踏み踏みます。生地が広がったら折り→踏み→折るを繰り返します。(生地がしっとりまとまるまで。)
- ③ 30分寝かせ、まな板に打ち粉をひき、綿棒で生地を薄くのばします。
- ④ 生地を3つ折りにし好みの太さに切ります。麺をほぐしながら入れ、湯がいたら完成です。

インフルエンザが流行っています

★免疫を高める食べ物は数多くありますが野菜であれば、だいこん・にんじん 小松菜・にらなどが挙げられます。

★インフルエンザは湿度に弱い性質があるため、のどの粘膜を常に湿らせておくことでインフルエンザウィルスの侵入を防ぐこととなります。

帰宅後は手洗いうがいをし
インフルエンザ対策を心がけましょう!

