

給食だより

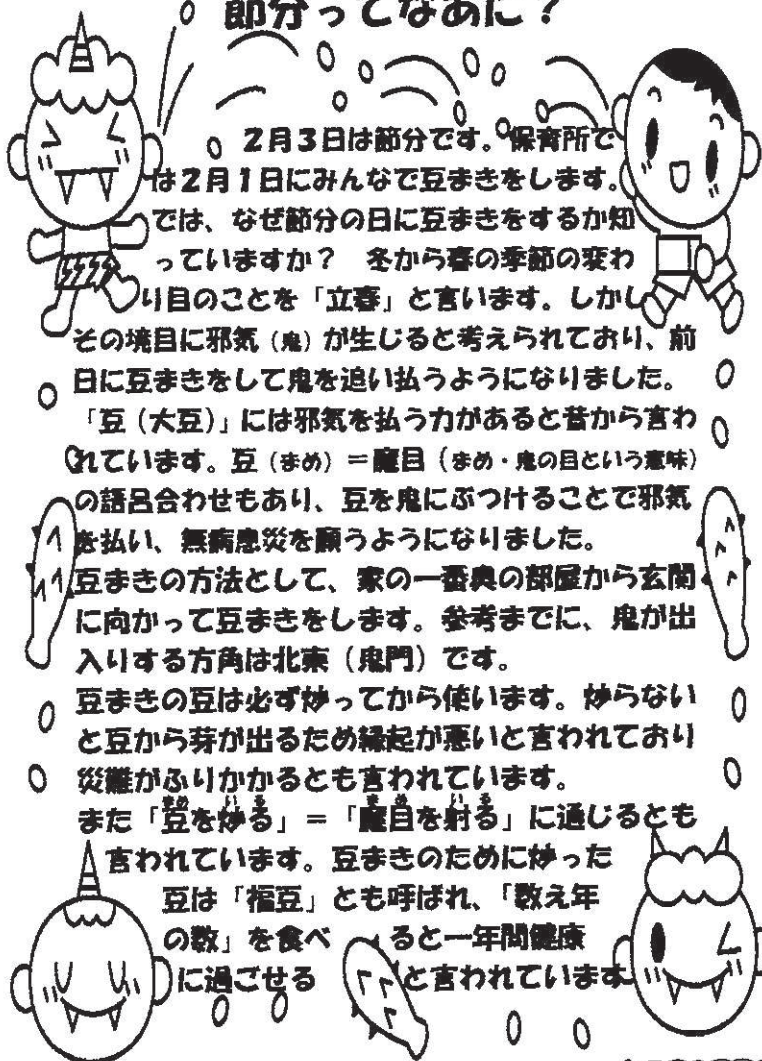
2月号

2019. 1. 31
さかえ保育所

暦の上では春が近づいてきていますが、寒さが一段と増してきています。この時期、風邪やインフルエンザが流行ってきます。うがい・手洗い・十分な睡眠と栄養のある食事を心がけましょう。

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があります。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられています。その鬼を追い払うために、炒った豆で鬼退治をします。たくさんご飯を食べて悪い鬼をやっつけましょう。

節分ってなあに？



2月3日は節分です。保育所では2月1日にみんなで豆まきをします。では、なぜ節分の日には豆まきをするか知っていますか？ 冬から春の季節の変わり目のことを「立春」と言います。しかしその境目に邪気（鬼）が生じると考えられており、前日に豆まきをして鬼を追い払うようになりました。

「豆（大豆）」には邪気を払う力があると昔から言われています。豆（まめ）＝魔目（まめ・鬼の目という意味）の語呂合わせもあり、豆を鬼にぶつけることで邪気を払い、無病息災を願うようになりました。

豆まきの方法として、家の一番奥の部屋から玄関に向かって豆まきをします。参考までに、鬼が入りやすい方向は北東（鬼門）です。

豆まきの豆は必ず炒ってから使います。炒らないと豆から芽が出るため縁起が悪いと言われており、災難がふりかかるとも言われています。

また「豆を炒る」＝「魔目を射る」に通じるとも言われています。豆まきのために炒った豆は「福豆」とも呼ばれ、「数え年の数」を食べると一年間健康に過ごせると言われています。

クッキングに挑戦！

2月1日、大豆について幼児さんにお話しをします。「畑の肉」といわれる大豆は体に必要なタンパク質や脂質をたくさん含む栄養の高い食材です。大豆は様々な食品や調味料に加工して食べられています。大豆のことについて幼児組さんに知ってもらおうと思います。

又、2月5日にひまわり組に大豆を使った料理「千りコンカン」を作ってもらいます。給食にもよくできるメニューで発祥地はメキシコに近いアメリカテキサス州です。ひき肉や豆類、トマト、千りパウダーが入ったスパイシーな煮込み料理ですが、保育所では子ども達が食べやすいように千りパウダーは入れずに甘めに作っています。さて、ひまわり組さんはどんな「千りコンカン」が出来上がるか楽しみですね。この日の給食も「千りコンカン」にしています。どちらがおいしくできるのでしょうか、我々給食室も楽しみです。

人気メニューのひとつですので、ご家庭でも作ってみて下さいね！（H30.4月号掲載）

チヂミ

（作り方）

《材料》4人分）

○お好み粉・・・150g	●醤油・・・60g
○豚肉・・・50g	●すし酢・・・60g
○玉葱・・・1玉	●砂糖・・・少々
○にら・・・2束	●ごま・・・大1
○人参・・・1本	●ごま油・・・大1

※お好みで具材はかえてくださいね！

- ① 玉葱はうす切り、人参はせん切り、ニラは3cm幅に切る
- ② ①の野菜を混ぜお好み粉を混ぜる。
- ③ 水を足し、さらに混ぜる。（お好み焼きよりも水分が多め）
- ④ フライパンにごま油をを軽く熱し、好みの大きさのタネをのせて焼く
- ⑤ 表面がぶつぶつになったらひっくりかえし、フライパン返して押す
- ⑥ 中まで火が通ったらお皿に載せる
- ⑦ ●の調味料を合わせ火にかける
- ⑧ チヂミに⑦のたれをかけてできあがり

ゆり組が1月のクッキングでチヂミを作ったよ！みんなもおやつ時間