



令和3年
2月号
深江保育園



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。今月の給食では、納豆などの豆類をはじめ、身体が温まる根菜類を中心とした献立を取り入れていきます。



節分と恵方巻き



節分の豆まきはもともと中国から伝わってきた風習で、季節の変わり目には邪氣（鬼）が生じると考えられており、その鬼を追い払いの儀式として豆まきが定着してきたと言われています。「鬼は外、福は内。」と言いながら豆をまき、鬼を追い払い、福を呼び込みましょう。

また、節分行事として最近すっかり定着してきた恵方巻き。もともとは、商人が商売繁盛を願って食べたのが始まりと言われています。恵方を向いて、一本丸ごと食べることで、「福を巻き込む」「縁を切らない」といった意味が込められているそうです。今年の恵方は南東。そして今年の節分は2月2日なのです。保育園では2日のおやつに恵方巻きを作ります！ どうぞ楽しみに♪

和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしづく汁をにぎりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。



今月のレシピ

材料

芋チョコ

さつま芋 200g
板チョコレート 100g
ココアパウダー 適量



作り方

- ①さつま芋の皮をむき、適当な大きさに切る。
- ②板チョコレートは小さく刻んでおく。
- ③さつま芋を蒸し器で蒸し、熱いうちに裏ごしす。
- ④さつま芋と、湯煎で溶かしたチョコレートを合わせ、よく混ぜる。
- ⑤適度な大きさのバットに敷き詰め、冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。
- ⑥好きな大きさに切り、（型抜きもOK）ココアパウダーをまぶす。



ごはんをしっかり食べましょう

保育園給食では

3歳以上児さんは	米飯110g
はなくみさんは	米飯80g
ひよこみさんは	米飯70g

を目標量としています。

目標量のご飯をしっかり食べることで、バランスの良い食事につながります。お子さんのご飯量はどのくらいでしょうか。是非参考にされてみて下さい。

