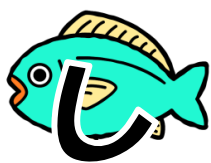


食育だより はらぺこキッチン



2月号

【天願こども園 食育目標】



しっかり食べる事は元気の基本	よく噛んで味わって食べる	工夫した食事で感性を育てる	いただきます、ごちそうさま、感謝の気持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ天願っ子
----------------	--------------	---------------	--------------------------	---------------

立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザも流行しています。手洗いうがいをしっかりして菌に負けない体を作ることが大切です。体を温める食べ物を摂り、毎日の食事から様々な栄養を取り入れて丈夫な体作りをしましょう！



～ 2月3日は 節分 ～

豆まき

「鬼は外、福は内」と言っ、豆まきをまき、その年の数だけ豆を食べるとい日本独自の風習があります。「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆まきに大豆を使用するのは、粒が大きく鬼を祓うのに最適なことや、「真を威する(真威:マメ)」に通じます。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるよという縁起によるものです。



恵方巻



年神様のいる恵方を向いて、願い事をしながら目を閉じ、黙って食べると願いが叶うといわれています。七福神にちなんで七種類の具を入れることで、福を招き入れるいわれ、縁を切らないように包丁で切らずに丸かぶりします。今年の方角は東北東です。

具材の意味

- ☆ かんぴょう…「長寿祈願」「縁結び」
- ☆ しいたけ…「身を守る」
- ☆ 卵焼き…「金運上昇」「知識向上」
- ☆ うなぎ…「上昇・出世」
- ☆ 桜でんぶ…「めでたい」
- ☆ きゅうり…「九の利を得る」
- ☆ 海老…「長生き」

おすすめレシピ<豆腐とレンコンのつくね材料>

- 鶏ひき肉…200g
- 米味噌(甘みそ)…30g
- 長ねぎ…1/2本
- 木綿豆腐…g
- レンコン…70g
- 三温糖…5g
- 醤油…20cc
- パン粉…20g
- 清酒…10cc
- 片栗粉…大さじ1
- 生姜すりおろし…1かけ

<作り方>

- ① レンコン、長ねぎをみじん切り。
- ② 木綿豆腐を細かく潰す。
- ③ 鶏ひき肉に①、②、調味料をすべて入れハンバーグのようにこねて形を作る。
- ④ フライパンで焼く。

「また作ってね」と子ども達に好評のメニューです。豆腐入りの柔らかい肉ダネにレンコンのシャキシャキ触感が良かったようです。甘じょっぱい夕して味付けしても…