食育だより 2月号 はらぺこキッチン

【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こ

立春を前に、寒さの中にも少しずつ春の気配が感じられる頃となりました。冷たい風の中にも、子ども達たちの元気な声が響き、外遊びや活動を通してしっかり体を動かし、食事も旺盛です。
冬の野菜や温かい食事を通して、体を整え、元気の過ごすことの大切さを伝え、食事の時間が心と体の育ちにつながるひと時となるよう取り組んでいきます。

～　2月3日（火）　節分　～

節分は心と体の健康を願う大切な行事です。節分の日に食べる恵方巻には、「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ます。
園では行事を通して食べ物への感謝や日本の文化を伝えています。
今年の恵方は「南南東」です。ご家庭でも、恵方巻を通して季節の行事を楽しんでいけたら幸いです。

大豆パワーを知ろう！

節分でまく「福豆」は、大豆です。昔から大豆には「まめ（元気）に過ごせますように」という願いが込められてきました。給食でも、子どもたちが元気に過ごせるように、大豆や大豆製品をたっぷり使った献立を取り入れています。
今月の大豆を使ったメニュー
豆腐ちゃんぷるー、白和えサラダ、納豆、きなこトースト、五目大豆煮、豆とえのきのスープ、ゆし豆腐味噌汁などたくさんの大豆を使ったメニューがあります。
その中から子どもたちの人気の白和えサラダときなこトーストのレシピを紹介します。

白和えサラダ

＜材料＞4 人分
木綿豆腐… 120ｇ　　きゅうり… 150ｇ
ほうれん草… 300ｇ　人参… 80ｇ
ツナ缶… 40g
※醤油… 15g　　ミツカン酢…8g　三温糖…4g
①豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りします。
②鍋に湯を沸かして、ほうれん草をゆでて冷水にとる。冷めたら水けを絞り、1cm 長さに切る。
③人参は 3cm 長さの拍子切りにして、さっとゆでて冷ます。
④ボールにツナ缶、ほうれん草、人参を入れ、豆腐を潰して入れる

きなこトースト

＜材料＞4 人分
食パン… 4 枚　　有塩バターor マーガリン 20g
きな粉… 30g　　三温糖 or グラニュー糖… 20g
牛乳・・・適用
① 柔らかくしたバターにきな粉と砂糖を入れて混ぜる
② 牛乳で滑らかにする。
③ ①を食パンに塗り、トーストで 5 分から 6 分焼く。
※きな粉バターを作り置きして朝の慌ただしい時間でもパンにひとぬりするだけでエネルギー補給にぴったりです。