



# 食育だより



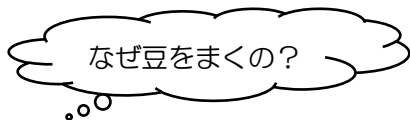
大井・千代川こども園

明けましておめでとうございます。久しぶりの登園に少しソワソワした様子の子どもたちでしたが、お正月の話に花を咲かせてキラキラした笑顔になっていました。さて、今回は来月に控えている節分についてのお話です。子どもたちにとっては鬼さんがでてくる少し怖いイベントですが、伝統的な年中行事の1つです。元気いっぱい豆まきする姿が楽しみです。

## 節分とは

「季節を分ける」という意味があり、昔の日本では1年の始まりとされます。

春を大切にしていたため、「立春(2月4日頃)」の前の日を節分と呼ぶようになりました。



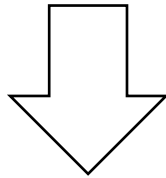
悪者退治に使った豆が育たないように炒り豆を使います。ちなみに、落花生をまく地域もありますよ。

昔に豆で鬼退治したことが今も受け継がれています。

大豆は栄養豊富で鬼を追い出すパワーがたくさん詰まっているんですよ！



大豆といえば...



### ・豆まき

→卵ボーロ(踏みつぶしに注意!)、紙を丸めるなど、豆の代わりになるものでやってみても○

### ・豆を食べる(5歳以下は誤嚥する可能性が高く、小さい豆をそのまま食べないよういわれています)

→豆ごはんや豆のサラダで豆を食べる

### ・恵方巻を食べる

小さい手巻き寿司で。

2022年の恵方は「北北西」です！



## クッキングをしました！

お餅つきに合わせて年長・年中組できな粉作りをしました。

子どもたちには製粉機で粉になったものをふるいにかけてもらい、さらに昔ながらの石臼も体験しました。

(様子は園ブログに少し載っています！)

午前中に炒り豆の香りが広がるランチルームで大豆の話をしたのですが、そのお話をご紹介します。



大豆は赤色食品群に分類され、からだを作るもとになります。

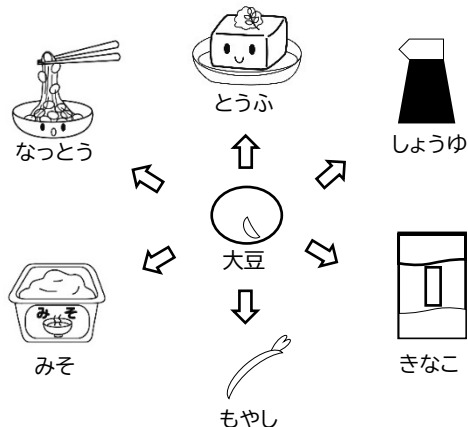
「畑の肉」とも言われ、栄養豊富な食品です。

そんな大豆は、発酵させたり、絞ったり...加工することで

様々な食品に変化する、変身上手な食べ物なのです！

他にも大豆からできている食品がたくさんあるので、

スーパーなどで子どもたちと見つけてみてくださいね。



## 1週間の夕食献立案

17日 (月)	ごはん	白菜お好み焼き	ひじきともやしのサラダ	玉ねぎのスープ
18日 (火)		納豆とじゃこのパスタ	和風サラダ	みそ汁
19日 (水)	ごはん	☆はんぺんおやき	ブロッコリーのおかか和え	☆かぶのポタージュ
20日 (木)	☆わかめ ごはん	鶏肉と大根の照り煮	酢の物	キャベツのみそ汁
21日 (金)	ごはん	鯖の西京焼き	ほうれんそうのお浸し	豚汁

#



### ☆わかめごはん(3合分)

～材料～

乾燥わかめ…大さじ3

酒…大さじ2 みりん…大さじ2 塩…小さじ1

～作り方～

- 炊飯器に米3合と目盛り分の水を入れ、調味料を全て入れて軽く混ぜ、炊飯する。
- 乾燥わかめを水で戻し、小さく切る。
- ①が炊き上がったらかめを入れて混ぜ合わせる。

### ☆かぶのポタージュ(4人分)

～材料～

かぶ…400g ハーフベーコン…4枚

牛乳…250ml コンソメ…10g 塩こしょう…少々

～作り方～

- かぶの皮をむき、一口大に切ってやわらかくなるまで煮る。
- ベーコンを短冊切りにする。
- ①が煮えたらなめらかになるまでミキサーにかけ、鍋に戻し、ベーコンを加えてひと煮立ちさせる。
- ③に牛乳を加えて温め、コンソメと塩こしょうで味をととのえる。



### ☆はんぺんおやき(4人分)

～材料～

はんぺん…3枚 ツナ缶…140g ホールコーン…100g ピザ用チーズ…ひとつかみ

砂糖…大さじ1 しょうゆ…大さじ2 塩こしょう…少々 油…適量

～作り方～

- ツナ缶の油とホールコーンの水を切っておく。
- はんぺんを小さくちぎり、他の材料を全て袋やボウルにいれ、軽くつぶすように混ぜ合わせる。
- 好きな形に成型し、フライパンに油をひいて、表面がカリッとするまで焼く。

※成型時にゆるいと感じたら片栗粉を少し入れて再度こねてみてください！

