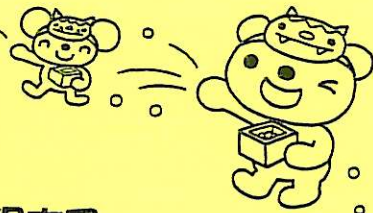


給食だより

平成24年2月1日 会津報徳保育園



クッキング☆

1月30日の給食に出た、ココロスープの作り方を紹介します。ぽかぽかのスープを飲んで温まってください。

2月は「節分」の行事があります。節分は立春の前日、冬の季節が終わって春の季節に移るとい季節の変わりめを意味します。しかしまだまだ寒い日は続きます。そんな寒さに負けないように規則正しい生活を心がけ、栄養バランスの良い食事を食べ、元気に過ごしましょう。



ココロスープ 《材料》(4人分)

- ・キャベツ…1/4個
- ・玉ねぎ…1個
- ・人参…1/3本
- ・じゃがいも…2個
- ・フロッキー…1/2株
- ・コーン缶…少々
- ・ベーコン…50g
- ・にんにく…1かけ
- ・固形コンソメ…1個
- ・油…適量



《作り方》

- ① フロッキーは下湯しておく。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、キャベツは食べやすい大きさに切り、その他の材料はココロに切る。
- ③ 鍋に油をしき、にんにくを炒めてから玉ねぎ、人参、ベーコンを入れて炒める。
- ④ じゃがいも、キャベツを入れたら水、コンソメを入れて煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、フロッキー、コーン缶を入れて、ひと煮立ちさせてできあがり！

食育活動♪

1月13日 だんごさし

赤、黄、緑、白の4色のだんごを丸めて、ミス/キに挿しました。鯛や小判などの形をしたおせんべいとみんなが丸めてくれただんごで、教室がとても明るくなりました。



2月には食堂ごっこがあります。今からとても楽しみですわね！



1月27日 おやつ…おにぎり

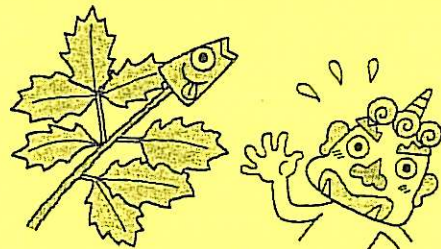
「おにぎりはまかせて！」というくらい上手ににぎれるようになりました。子ども達の成長がみられ、うれしく思います。

節分にまつわるもの

豆

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を祓い清めます。季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。

豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。



- いわし いわしの臭みで鬼が近づかないように。
- ひいらぎ 葉のとげで鬼の目を刺して、家の中への侵入を防ぐために。

今月の目標 食事のマナーを しっかり守ろう



- 今月の予定
- 3日 節分
 - 4日 保育参観
 - 17日 お誕生会
 - 24日 食堂ごっこ



ダイコン

ダイコンの ことわざ

「大根食ったら葉っぱ干せ」ダイコンの葉っぱのように普段は捨ててしまうものでも、いざというときに役立つこと。ダイコンの葉っぱはビタミン類・カルシウムなどが豊富です。

「大根どきの医者いらす」ダイコンの収穫時にはだれもが健康になり、医者に疎遠になるという意味。ダイコンはおなかの調子を整え、消化を良くしてくれます。



* 材料の都合により献立が変わることがあります。