給食からのおたより

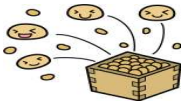
面川報徳保育園

暦のうえでは立春といっても、まだ寒さの厳しい日が続きます。この季節、風邪やインフルエンザが流行するので、抵抗力を強くするためにも、栄養をしっかり体の中に摂りいれていきましょう。

節分にまつわる食べ物

豆・・・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良くないことがある」といわてるからです。

いわし・・いわしの臭みで鬼が近づかないようにします。



ひいらぎ・・葉のとげで鬼の目を刺して家の中への進入を防ぎます。
戸口にイワシの頭やひいらぎを刺すのを焼臭（やいかがし）と言い、戸口ににんにくをつるす地方もあります。

いずれも邪気、疫鬼を追い払うためと言われています。みなさんのご家庭ではどんな節分をしていますか？
ぜひ参考にしてやってみてはいかがでしょう？

ミニレシピ　きなこ団子

材料（子ども10人分）

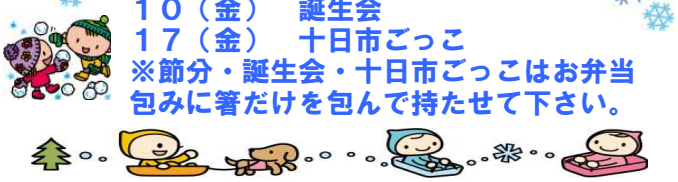
だんご粉…５０ｇ
白玉粉…５０ｇ
絹ごし豆腐…１丁
水…適量

a
- きなこ…大ｓ２
- さとう…小ｓ２
- 塩…少々

作り方
①ボールにだんご粉・白玉粉・豆腐を入れ、水を加えながら耳たぶくらいの固さにする
②鍋に湯を沸かし、①を一口大に丸めて湯に落としいれる。浮き上がってしばらく茹でたらすくい取り冷水にとって冷やす。
③②の水気をきって皿に盛り、ａを混ぜ合わせたものをかける

今月の給食目標

食事のマナーを
身につけよう

２月のマナー定

３（金）　節分
１０（金）　誕生会
１７（金）　十日市ごっこ
※節分・誕生会・十日市ごっこはお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。