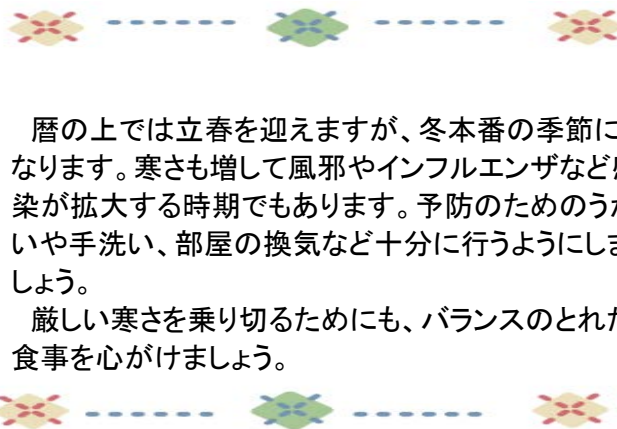


2月 給食だより

平成29年 2月1日 発行

面川報徳保育園分園
大戸報徳保育園



暦の上では立春を迎えますが、冬本番の季節になります。寒さも増して風邪やインフルエンザなど感染が拡大する時期でもあります。予防のためのうがいや手洗い、部屋の換気など十分に行うようにしましょう。

厳しい寒さを乗り切るためにも、バランスのとれた食事を心がけましょう。



豆の種類

豆にも用途によっていろいろあります

・大豆／色別に黄ダイズ・黒ダイズ・青ダイズがあります。

「黄ダイズ」＝主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。

「黒ダイズ」＝黒豆です。おせち料理に使われます。

「青ダイズ」＝きな粉や煮豆にされます。

※ ほかに豆には小豆・そら豆・いんげん・金時豆などがあります。「豆には畑のお肉」と言われるくらいたくさんの栄養が詰まっています。



3日は節分です



立春の前日は一年の最後の日にあたることから、全国の社寺では、古い歳の悪を払い、新しい年の幸せを招くための儀式として、『豆まき』の行事を行い現在に至っています。

保育園では、2月3日に豆まきを行います。子ども達がどんな鬼を退治するのか楽しみです。ぜひお家でも豆まきを

今月の予定



3日 豆まき
10日 お店屋さんごっこ
17日 お誕生会

※10日と17日はお弁当包みに箸だけ持たせてください



ミニレシピ さばの味噌煮

材料(子ども4人分)

さば・・・40g
しょうが・・・0.5g
水・・・8g
砂糖・・・1.5g
みりん・・・1g
みそ・・・4g

作り方

- ①鍋に水、うす切りにしたしょうがを入れ、煮立ったところにさばを入れる。(魚は重ならないようにいれる)
- ②砂糖・みりんを入れる。
- ③みそを水で溶いて入れ、落しぶたをして、煮汁がとろっとするまで煮る。

