



平成 29 年 2 月

# きゅうしょくだより

八千代保育園

まだまだ戸外は寒さが厳しいものの梅の花は着々と花を咲かせる準備をしています。

2月3日は節分です。2月4日立春の前日、冬が終わり春になるという季節を分けるということの意味します。そして節分といえば豆まきや、関東では「やいかがし」といってヒイラギにイワシの頭をさしたものを玄関につるし厄払いをする習慣があります。そして最近では恵方巻を食べる習慣が広まってきました。これは 1998 年に有名コンビニエンスストアが広めたそうです。それまでは関西地域での習慣でした。今後は恵方巻を食べることも節分の行事として定着しそうです。

## 今月の給食のポイント



### その1 丼ぶり物

寒いこの時期だからこそしっかり食べて風邪に負けない強い体を作ろう！という目的で丼もの、炊き込みご飯を増やしました。冬は夏よりも基礎代謝が上がっているため体にはしっかりと栄養を摂り入れたいですね。

### その2 カルシウム

牛乳と言えばカルシウム。しかし冷たい牛乳は寒い時期にはちょっと辛いですね。今月の給食には牛乳の他にカルシウムを多く含む食材をなるべく多く取り入れました。チーズ、イワシ、小魚、かつお節、豆腐、納豆、ひじき、ゴマ、そして小松菜や切干大根。以外な食材にも実はカルシウムが多く含まれています。

## らいおん味噌が完成です！

昨年の 6 月にらいおん組さんが仕込んだ味噌が完成し、今は給食室の冷蔵庫で出番を待っています。2月7日のらいおん組の調理保育で味噌開きをした後、順次給食で使う予定です。らいおん味噌を使用した給食の日は見本の所に掲示します。大事に美味しく頂きます。

今月は**おはぎ**の作り方の紹介です。

八千代保育園の幼児さんはおはぎが大好きです。ぺろりと食べてしまうのでおやつ時間があっという間に終わってしまいます。とても簡単ですのでご家庭でも是非作ってみてください。

### 材料(作りやすい量)

- もち米 : 2 合 (約300g)
- 水 : 300cc(もち米と同量)
- きな粉 : 50g 位(お好みの量で)
- 砂糖 : 30~50g位(甘いのがお好きな方はきな粉と同量)
- 塩 : 一つまみ



### 作り方

もち米を同量の水に 1 時間浸水しそのまま普通に炊きます。きな粉に砂糖、塩を混ぜておきます。もち米が炊けたらすりこ木などでつき、あとは好みの大きさに丸め、砂糖、塩を合わせたきな粉をまぶします。粘りが出ますので飲み込みには注意してよく噛んで食べて下さいね☆