

給食だより 2月

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。この季節は感染症や風邪が流行しやすい乾燥した日が多いです。

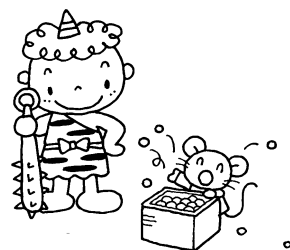
食事をしっかりと、睡眠もたっぷりとして、丈夫な身体を維持できるようにしましょう。

☆節分☆

2月3日(月)は節分です。保育園では、1月31日(金)に節分の給食として、乳児(0,1,2歳)は三色ご飯、幼児(3,4,5歳)は手巻きご飯を食べました。おやつは“おにまんじゅう”です。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことを言うようになりました。節分に豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができると言われています。

豆まきや、柵の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかかし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



☆健康づくりと休養☆ ~睡眠~

睡眠は、人間が最も自然な形で行っている休養です。

筋肉の疲労はただ横になって休養しているだけでも回復しますが、脳の疲労は眠らないと回復しません。

安眠のための5つの条件

1. 1日を通して軽い疲労を覚える程度の運動をする。
2. ぬるめのお湯にゆっくりと入る。
3. 夕食は寝る2時間以上前に食べる。(就寝前の飲食は控える)
4. 夕食後は、心が落ち着くような生活をする。
5. 床^{どこ}についてからは悩みなどの考え事はしない。

☆今月の旬の食材☆

野菜・・・チンゲン菜・キャベツ・ごぼう・小松菜・大根・菜の花・白菜・ブロッコリー・ほうれん草
 魚・・・さわら・たら・ぶり・たい・ひらめ
 果物・・・いはかん・みかん・はっさく



今月の給食目標 「たくさん食べて元気に過ごそう」

☆今月の新メニュー☆

給食

- ・にらスープ
にら、椎茸、長葱の入った醤油味の中華風スープです。
- ・たたき胡瓜[梅味]
胡瓜を麺棒などでたたいて一口サイズにし、梅味のタレに漬けます。タレは梅干しを細かくし、醤油、砂糖、酢を混ぜたものです。

おやつ

- ・オレンジケーキ
生地の中にみかんを練りこんだケーキです。保育園では生地に卵を使わずに牛乳で作ります。



☆食育☆

1月24日(金)にさくら組でお料理体験を行いました。今回はクレープを作り、おやつで食べました。ホットプレートに生地を流し、丸く伸ばして1、2分で焼き上がります。子どもたちはクレープ屋さんになりきった様子でとても楽しそうでした。焼きあがったら自由にトッピングです。トッピングは、みかん缶、バナナ、いちご、チョコスプレー、キャラメルソース、ホイップクリームの中から好きなものを選び、くるっと丸めて完成です。自分のオリジナルクレープに子どもたちも大満足でした。



クレープレシピ

<材料・分量(4枚分)>

生地

- 小麦粉 50g (1/2カップ強)
- 砂糖 20g (大さじ2杯強)
- 牛乳 85g (1/3カップと大さじ1杯)
- 油(焼き油) 4g (小さじ1杯程度)

<作り方>

- ① ホットプレートを150℃で予熱する
- ② 牛乳、砂糖をよく混ぜる
- ③ ふるった小麦粉を加え、均一になるまで混ぜる
- ④ 予熱が終わったら、鉄板に油をのばす
- ⑤ おたま1杯の生地を鉄板に流し、おたまの底で薄くのばす(直径15cmくらい)
- ⑥ 生地にかが通ってきたら返し、もう片面焼く
- ⑦ 生地のまわりがパリッとしてきたら完成
- ⑧ 果物、生クリームなど自由にトッピングする

ご家庭でもぜひ作ってみてください。

