

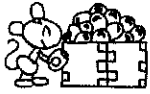


大宮まぶね保育園

2021年2月

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006



暦の上では春を迎えましたがまだ寒い日もありますね。
手洗いうがいをしっかりと風邪に負けないように元気に過ごしましょう。



2月2日は、節分です

節分は2月3日では?と思いますが今年は珍しい年のようです。

立春の前日を節分と言い、古くは立春を1年の始まりとしたため、大晦日と同じように考えられていました。

保育園では、2月2日に節分メニューを用意しています。

★給食：鮭混ぜ寿司

★おやつ：じゃこ豆



1月の食育活動

●幼児クラス…七草の話

実際に七草をみて、七草がゆをなぜ食べるかなどのお話をしてみんなで七草の名前を言いました。
そして、おやつに七草がゆを食べました。

●くりきんとん

いちご組、とまと組、りんご組、みかん組、めろん組はラップでくりきんとんを丸めて食べました。
みんなきれいに丸めて、おかわりもたくさんしました。



嗜好調査のアンケートのご協力ありがとうございました。

集計結果、食についていただいた質問、給食やおやつレシピなどは後日プリントでお知らせします。

今回はご希望にお応えしてレシピをご紹介します。

〈ーロピザ〉

♥材料（一人分）

ぎょうざの皮・・・2枚

豚ひき肉・・・6g

たまねぎ・・・6g

とろけるチーズ・・・適量

ケチャップ・・・適量

ケチャップがすっぱい場合は砂糖少量

♥作り方

- ① 豚ひき肉と玉ねぎを炒め、ケチャップで味付けをする。
- ② ぎょうざの皮に①ととろけるチーズをのせ、ひだのないぎょうざを作るように半分に折り畳み閉じます。
- ③ 薄く焼き色がつくまでトースターで焼き完成！

〈魚の南蛮焼き〉

♥材料（3才児の一人分）

さわら・・・一切れ（60g）

塩・・・1つまみ

しょうゆ・・・5大さじ1

酢・・・小さじ1

酒・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ2

♥作り方

調味料を合わせてさわらを5分ほど漬けて焼いたら完成！

〈麺類〉

給食では人気の高い麺類ですがおいしく作るコツを紹介します。

- ①最初にお鍋でお肉を炒めてそこにお水を入れて炊きます。お肉のあくが出にくくなります。
- ②お野菜をいっぱい入れてよく煮込みます。お野菜が柔らかくなり甘みも出て野菜嫌いの子も麺と一緒につるつると食べているようです。
- ③ 野菜は小さめに切ります。煮込むので麺と絡みやすくなりよく食べるようになりますよ。