

# 食育だより

令和3年度2月わかば保育園

岩付 朋華

まだまだ寒い日が続きますが、園には毎日子どもたちの元気な笑い声があふれ、まるで一足先に春が来たように感じられます。年明けからの急速な感染拡大に伴い、ランチルームでは食べる時以外のマスクの着用や、出来る限りの黙食を子ども達に再度呼びかけ、感染対策を行っています。子ども達もとても上手にお約束を守ってくれています。



わかばとみやの年長さんが、材料と名前も一から考えた完全オリジナルみそ汁が2月から登場します。子どもたちならではの面白いネーミングや、驚くような具材にぜひ注目してください！献立表や毎日の給食の紹介ボードに記載してありますので、見てみてくださいね。

**2月3日は節分です**

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。今年の方角は「北北西」です。ご家庭で子どもたちと恵方巻きを作って食べたり、豆まきをしたりして楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



4月から世界の料理をテーマにしてお楽しみ給食で世界を旅してきました。お楽しみ給食最後を飾る国はオリンピック発祥の地であるあの国です！

ヒント①ヨーグルトが有名

ヒント②小さな島がたくさん集まっている国

ヒント③国旗の色は白と青だよ

ヒント④こんな形の国だよ→

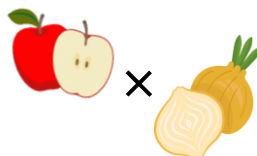


## <さばのアップルオニオンソース>



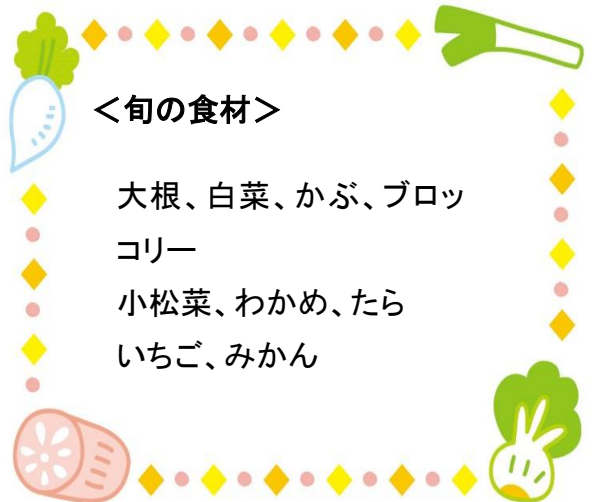
### ●作り方●

- ①さばを酒・おろし生姜で30分程度漬け込み臭みを消す
- ②りんごと玉ねぎをすりおろし、Aの調味料と一緒に火にかけて煮たせる
- ③さばに片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ④揚げたさばの上に②をかけて完成です！



### <旬の食材>

- ◆ 大根、白菜、かぶ、ブロッコリー
- ◆ コリー
- ◆ 小松菜、わかめ、たら
- ◆ いちご、みかん



- 材料●4人分
- ・さば…4切れ
  - ・酒…小さじ1
  - ・おろし生姜…小さじ1/2
  - ・片栗粉…適量
  - ・揚げ油…適量
  - ・りんご…1/2個
  - ・玉ねぎ…1/2個
  - ・醤油…小さじ2
  - ・砂糖…小さじ1
  - ・酢…小さじ2

A