

# 食育だより

令和4年度2月わかば保育園

岩付 朋華

暦の上では立春を迎えますが、朝、晩はとも冷え込みまだまだ寒い日が続きます。しかし、子どもは風の子！子ども達が園庭で、凧揚げや鬼ごっこ、サッカーなどをしている元気な声が給食室にも聞こえてきます。年明けから少しずつ感染症が拡大していきました。そのためランチルームでは食べる時以外のマスク着用、黙食などの感染対策の呼びかけを再度行っています。季節の変わり目は体調を崩しやすいですが、わかば農園の野菜をたくさん食べて、元気に2月をすごしていきましょう。



## 鏡開きをしたよ！

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内があげたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。園では、昨年の12月に作った大きな鏡もちを子どもたちがハンマーでたたいて開いてくれました。衛生上割ったお餅は使用していませんでしたが、おやつのお餅をあられにしておしること一緒にいただきました。「年神様のおもちおいしい！」「おもちがサクサクになるんだね！」と言いながら、おしるこが苦手な子も頑張って食べてくれましたよ。

上手に割れるかな？



## 新！オリジナルみそ汁



8月から年長さんが考えてくれたオリジナルみそ汁が出ていましたが、2月からはわかばとみやの年長さんが一緒に考えてくれた新しいお味噌汁が登場します。お友だちと相談しながら具材や名前を一から考えてくれました。バランスの良いお味噌汁が多く、名前も面白いものがいっぱいでしたよ。献立表に書いてあるので見てみてください。

## クッキングについて



2月からおやつクッキングを以上児さんで行う予定です。「自分で作って自分で食べる」を大前提に、前後の手洗い消毒や部屋の換気等十分に気を付けて行います。感染症が増えて来た際には中止も予定していますが、子ども達はとても楽しみにしてくれています。ご理解の程よろしくお願い致します。

### <肉団子のスープ煮>

#### ●材料●4人分

- ・豚ひき肉: 150g
- ・玉ねぎ: 1/4 個
- ・パン粉: 大さじ2
- ・卵: 1 個
- ・食塩: 小さじ 1/4g
- ・人参 1/4 本
- ・干し椎茸: 5g
- ・白菜: 100g
- ・いんげん: 30g
- ・玉ねぎ: 3/4 個
- ・春雨: 20g
- ・コンソメ: 5g
- ・食塩: 小さじ 1/2g
- ・醤油: 小さじ 1/2g

#### ●作り方●

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。Aの玉ねぎはみじん切りする。春雨を下茹でする。干し椎茸は戻し、だし汁をとっておく。
- ② 野菜(Aの玉ねぎ以外)と春雨、干し椎茸、だし汁を鍋にいれ、野菜がかぶるくらいまで水を入れて煮る。
- ③ Aをすべて混ぜ、よくこねる。
- ④ ②の鍋に、③を一口大の肉団子にして入れて煮る。
- ⑤ 肉団子に火が通ったら、調味料を入れて完成。

A

### <旬の食材>

だいこん、かぶ、こまつな、  
ブロッコリー、わかめ、たら、  
りんご、みかん

冬の野菜は甘みが増し、栄養満点◎

