



お料理室だより

チャイルドハウスこども園

新しい年を迎えて1ヵ月があっという間に過ぎました。2月月は節分がありますね。暦の上では春となりますが、もう少し寒い日が続きそうです。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、「手洗い・うがい・栄養・十分な睡眠・こまめな換気」をして“悪い鬼”をやっつけましょう。

節分

節分は、もともと、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、『季節を分ける』節目となる日です。現在では、立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事などが行われます。

大豆

炒り大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながら撒き、自分の年の数だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

恵方巻

巻きずしを切らずに、その年の恵方（歳神様のいる縁起の良い方角。今年は東北東）を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。

イワシ(鰯)

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒイラギイワシ）」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

作ってみよう！節分にぴったりのおやつ

おにまんじゅう

さつまいもがゴロゴロ入ったおやつです。表面のゴツゴツした見た目が、鬼の角や金棒に似ていることから『おにまんじゅう』と呼ばれています。

材料（4人分）

- ・さつまいも・・・100g
- ・ホットケーキミックス粉・・・100g
- ・牛乳・・・80cc
- ・砂糖・・・9g

作り方

- ① さつまいもを1cmの角切りにし、水にさらした後水気を切っておく。
- ② ボールにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ クッキングシートを敷いた耐熱容器に流し入れ、500Wの電子レンジで5分程加熱する。
- ④ さつまいもに竹串が通れば、出来上がり🌟

園では2月2日(金)のおやつにいただきます🔪

大豆パワーってすごい！！！！

節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本の食生活になくてはならない食材です。成長するために必要な栄養をたくさん含んでいて、「畑のお肉」とも呼ばれています。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。

大豆パワー①

たんぱく質がたくさん！

たんぱく質は骨や筋肉を作るもとになるので、丈夫なからだをつくる

大豆パワー②

「レシチン」が入っている！

脳の働きをよくする効果があるので、集中力がアップ📈

大豆パワー③

栄養素がいっぱい！

ビタミン・食物繊維・イソフラボンなど多くの栄養素が含まれており、生活習慣病を防いだり、老化予防の働きがある

大豆パワー④

いろんな食べ物に変身できる！

大豆から、豆腐や納豆、しょうゆなど様々な食べ物を作ることができる



食育「だし飲み比べ」



昆布・煮干し・かつお節・干しシイタケのだしを飲み比べましたよ😊
園では、いつも「昆布・煮干し」でだしをとっています。

5歳児クラスでは、「だしの飲み比べ」を行いました。味には「甘い・酸っぱい・苦い・しょっぱい」だけでなく「うま味」があるんだよ😊というお話でした。みんな、目には見えない「うま味」を、舌で感じる事ができたかな？

