



2月 給食だより

乾燥していて風邪やノロウイルス食中毒も起きやすい時期です。冬でも石鹸を使って手洗いうがい、こまめな水分補給を心がけましょう。1月は松風焼き、たたきごぼう、煮しめ、なます、黒豆などのお正月料理、七草粥やぜんざい（鏡開き）などの行事食がありました。2月の行事食は節分です。干し柿もそろそろ食べたいと思います！鏡開きで残ったおもちはちいさく切って干しておかきにしておやつで食べたいと思います。

*2月の予定

3日 節分 立春の前日に行われる行事で、豆は魔を滅するとして食べたり撒かれるようになったと言われていました。柊翹もつくり、いわしの身は幼児クラスで食べます。



献立：ゆかりごはん、おにバーグ、おかかあえ、節分汁／おにまんじゅう

6日 さくら食堂 さくら（5歳児）が話し合い活動で決めたメニュー（ハンバーガーセット）をつくり、お店屋さんを出してすみれ、ちゅーりっぷ、なのはなの子たちにふるまいます。

27日 誕生会

【手前みそづくり】

すみれ、ちゅーりっぷ、なのはなで手作りのみそ（手前みそ）を仕込みました。ジップロックに入れた豆をつぶして、麴と塩をいれてさらに混ぜて、ここからは素手で団子にして樽に入れます。「いいにおいする」「（こうじが）おこめみたい」と一つ一つの工程を楽しんでいました。上手にお団子を作って樽に入れていました。出来上がるのは秋になるので、変化していく様子をみんなでときどき確認しながら待ちたいと思います。さくらはその時間にホットケーキづくりとハンバーガーの試食をしました。

保育園献立 チャプチェ

お肉はこま切れよりも薄いしゃぶしゃぶ肉の方が小さい子も食べやすいです。はるさめはじゃがいもでんぷんの太めのものがやわらかくておすすめです。なければさつまいも・緑豆はるさめやしらたきでも。スプーンで食べやすいよう小さめに切っているので、お箸を使う場合はもう少し大きめでも良いと思います。保育園ではご飯にのせて食べる子が多いです。

分量（家族5人分）

- 豚肉薄切り 350g
- 春雨 30g（乾燥量）
- 玉ねぎ 200g（半分～2/3個）
- 人参 80g（1/3～1/2本）
- しいたけ 30g（2個くらい）
- もやし 60g（1/3袋）
- にら 30g（1/3袋）
- ・塩（下味用）ふたつまみくらい
- ・醤油 17g（大1くらい）
- ・砂糖 4g（小1くらい）
- ・ごま油 少々

作り方

- ① 春雨は時間より少し短めにゆでて2～3cmの長さに切る。玉ねぎ、人参、椎茸は大きさを合わせて2～3cmの短冊形に切る。もやし、にらも同じ長さに切る。豚肉は2×2cmに細かく切り塩を振る（下味）
- ② フライパンに油をしき豚肉を炒める。油が多い場合はここでペーパーなどで油を除く。さらに人参、玉ねぎを炒め、柔らかくなってきたら椎茸、もやしをしっかり炒めて、砂糖、醤油で味付けする。
- ③ 春雨、にらを入れて炒め、味を見て砂糖、醤油で調える。火を止め、ごま油を入れてさっと混ぜて完成。お好みで白ごまをふっても○