

2月4日に立春を迎え、気温の底はピークを過ぎ徐々に春めいた気温や天気によって変わっていきます。しかし2月は寒さが一段と厳しい季節です。旬の野菜(ブロッコリー、大根、白菜、ほうれん草)や免疫力を高める食材(ヨーグルト、納豆、りんご)を取り入れて感染症にかからないようにしていきたいですね。



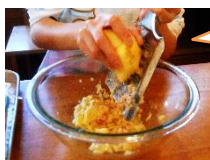
節分は季節の分かれ目の意味で、立春の前日を節分と言います。豆を食べる風習は、健康(まめ)に暮らせるように、鰯を食べるのは、鰯の匂いが鬼を追い払い、栄養があるからと言われていました。「鬼」は冬の寒さや災いを起こすと言われてきたので、「鬼は外、福は内」と言い追い出します。給食ではいわしハンバーグ、大豆の五目煮を食べて、「鬼」を払いましょう。

～食育だより～

すももさんでへっちゃんかあさんのパンケーキ作りをしました。

“へっちゃんかあさん”は娘のなっちゃんがけがをしてもへっちゃん。ちょっと料理が苦手で、パンケーキを作ったらおばけになったけど、「へっちゃんへっちゃん」と言って乗り越えるお話です。子どもたちの目の前で、お話にでてくるようにりんごとバナナを使った生地を作って、ホットプレートで焼いている様子を披露しました。生地にふつつつと小さな穴が開いてふくらみ始めると、おばけが出てきそうと怖がっている子どもたちでしたが、生地が完成すると「へっちゃんへっちゃん」！お話の世界を楽しみながら、できたてのパンケーキをあっというまに食べてしまったすももさんでした。

おばけの顔パンケーキ



りんごの皮を入れてもへっちゃんへっちゃん



おそろおそろ



さくらんぼさんではカリフラワーとブロッコリーの収穫、調理をしました。

○カリフラワーの天ぷら

カリフラワーは固いので切るのに少し苦戦しつつそらさんが上手に切ってくれました。衣をつけて油の中に入れていく時の「ジュワー」という音に「いい音～！おいしそう～」と盛り上がっていました。揚げる前はオレンジ色だったカリフラワーが油で揚げると黄色に変わっていて「不思議だね！」とまじまじとみている子もいました。とてもおいしく食べられたのでおすすめの調理法です。

○ブロッコリーとコーンとウィンナーのおかか入り甘から炒め

そらさんが話し合って調理法を決めました。まずブロッコリーを食べやすい大きさに切り、ホットプレートで炒めていきます。「何から炒める？」「調味料は何から入れる？」とそらさんに聞きながら進めていきました。しょうゆや砂糖はそらさんが自分でおいしくなるかな～と思う量を入れてもらいました。仕上げにかつお節を振りかけて完成です。かつお節がふわふわ踊っているようで興味津々でした。そらさんが自分たちで作ったので、かぜさんやにじさんが「おいしいよ」と言っているのを見てうれしそうにしていました。

今年そらさんが育てたカリフラワーは『オレンジカリフラワー』という品種で、白いカリフラワーよりも花の部分がオレンジ色で甘みもやや強く感じられます。



りんごでとれたカリフラワーが特大でした☆

