食育だより

令和2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、1年で一番寒い時期です。かぜや感染症に負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろんなものを食べるようにしましょう。そして、もうすぐ節分ですね。節分というと2月3日ですが、今年は2月2日です。なんと124年ぶりだそうですよ。豆には芽吹くパワーがたくさん詰まっています。そんな豆を年の数だけ食べて、元気に春を迎えましょう。

鏡開きをしたよ

昨年12月に年長さんが作ってくれた鏡餅をみんなで割りました。
硬くてなかなか割れませんでしたが、一生懸命トンカチを使って割ってくれましたよ。その日の午後のおやつはおしるこでした。誤嚥防止と衛生面を考慮して割ったお餅は使用しませんでしたが「僕が割ったおもちかな？」「とってもおいしいね」と言いながら食べてくれました。

にんじんを抜いたよ

先月の大根に引き続き、わかばっこ農園で人参がたくさん収穫できました。いろんな形や大きさの人参ができました。年長さんが洗って、数を数えてくれましたよ。どんな料理になるかな？？お楽しみに！！

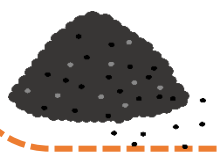
スマイルホールに出かけた年中さんに、給食をお弁当箱に入れて届けました。特別に卵焼きを入れると、「おいしかったよ」と皆が声をかけてくれました。

Let's Cooking

＜ごまポッキー＞

●材料●8人分

A
- 小麦粉…120g
- 砂糖　…70g
- ベーキングパウダー…0．8g
- 塩…2．4g
- 黒ごま…15g
- マーガリン…30g
- 牛乳‥40g



●作り方●

①A をよく合わせる。

②①にマーガリンを入れ、手で混ぜ合わせ、牛乳を加え、ひとまとめにする

③ラップに包み冷蔵庫で30分程寝かす。

④③の生地を麺棒で3㎜の厚さに延ばし、長さ10cm幅1cmに切る

⑤170℃のオーブンでこんがり焼く。

＜旬の食材＞

大根、かぶ、ブロッコリー
小松菜、わかめ、たら、
白魚、しゅんぎく、 いちご、
りんご、みかん