



# 給食便り

令和3年2月1日  
那珂こども園

梅のつぼみも膨らみ始め、春の訪れが待ち遠しい季節となりました。2月3日は「立春」です。暦の上では春になりますが、一年で一番寒い時期だといわれています。“子どもは風の子”と言われるように、那珂こども園の子ども達は園庭を走り回り元気いっぱいな姿をみせてくれています。

これから、暖かくなったり寒くなったりの繰り返しで少しずつ春に近づきます。  
まだまだ厳しい寒さが続きますが油断せず風邪などひかないよう暖かくして過ごしましょう。

また、那珂こども園の給食では体を温める効果のある薬味や根菜類を使った食材をメニューに取り入れ提供しています。たくさん食べて子ども達の心と体も温かくなってもらいたいと思っています。



## チャレンジしてみました！



パンの日、うめぐみさん(4歳クラス)はハンバーガー作りをしました。

あらかじめハンバーグがはさんであるバーガーパンに、マヨネーズで和えた野菜をはさんで食べよう！というチャレンジをしました。

子ども達はいつもと違った食べ方にワクワクしている様子・・・やる気満々に真剣な眼差しで説明を聞くと、箸を使って上手にはさんで出来あがり。笑顔一杯で残さずきれいに食べました。

また、他の活動では人参・大根・さつまいも等の野菜の型抜きをし、お味噌汁に入れて食べるなどしています。少しずつ自分で！という経験を積み“失敗しても大丈夫！”と励みながら何事にもチャレンジしてもらいたいと思います。

ばらぐみさん(3歳クラス)はおやつのおにぎり作りをしました。

ラップを広げた上に、わかめごはんをのせ上手に包んでにぎにぎ。

いろんな形に仕上がったおにぎりをパクリッ！それはそれは美味しそうにニコニコして食べていました。

子ども達は、自分でやってみると残さず食べてくれます。

自分で収穫したり、自分で作ってみたりと食に関わる事が一番の食育につながる早道なのかもしれません。

いろんなことに挑戦してもらいながら、全職員で子ども達の成長に携わり、見守っていかうと思います。





2021 年の「節分」は明治 30 年以來 124 年ぶりに『2 月 2 日』になります。

今年の恵方の方角は「南南東」です。

豆まきには「鬼を打ち払う」意味と、「豆を投げ与えて恵み、静まってもらう」という二つの意味が込められているそうです。豆をまいた場所は清められるので“鬼は外”“福は内”で室内にまかれる豆は年の数ほど食べると良いとされています。

**（豆はのどに詰まりやすいので食べるときは十分気を付けましょう）**

“恵方を向きまるとかじりして無言で食べれば願いがかなう”といわれる恵方巻き。発祥は諸説ありますが、商売繁盛の祈願として始まったと言われています。ご家族で、豆まきをしたり恵方巻を食べたりして「節分」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

那珂こども園では大豆を使った献立がいくつかあります。



「大豆といりこの揚げ煮」「ひじきの煮物」「ポークビーンズ」「大豆サラダ」など・・・

いずれも前日から乾燥大豆を水に浸けておき、当日の朝軟らかくなるまで煮ます。子供たちの成長に合わせてカットしたり、刻んだりして提供しています。では、大豆を使ったメニューを 1 つご紹介します。

## 【大豆といりこの揚げ煮】

〈材料〉（3 人分）

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| ・大豆（乾燥）・・・30g         | ・砂糖・・・小さじ2   |
| ・片栗粉・・・大さじ1           | ・しょうゆ・・・小さじ1 |
| ・かえりちりめん（しらす干し）・・・20g | ・ごま・・・お好みで   |

〈下準備〉

☆前日から大豆を水につけておく。

〈作り方〉

- ① 浸けておいた大豆を鍋で軟らかくなるまで茹でる。
- ② かえりちりめんをフライパンで乾煎りする。（小さなお子さんにはしらす干しの方がおすすめです）
- ③ ①の大豆が軟らかくなったら、ザルに上げ、水気をしっかり切る。
- ④ 水気をきった大豆に片栗粉をまんべんなくまぶして、180℃の油で表面に色が付く程度揚げる。
- ⑤ 揚げた大豆と②の乾煎りしたかえりちりめんを別の鍋に合わせて、砂糖としょうゆで味付けする。
- ⑥ 最後はお好みでごまをふる。



一年前から比べると子供たちの成長が目に見えて大きく変わりました。食材を小さく刻んで食べていた子が、噛む力がつき少しずつ大きいものも食べられるようになったり、スプーンから箸に移行して上手に持つことができるようになったり、子ども達の食事の量も増えてきました。そういった子ども達の姿を給食室から見守らせていただき、いつも作り甲斐を感じ料理に腕を振るうことができました。これからも、子どもたちの健やかな成長を職員一同サポートしていこうと思います。

