



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4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。“こどもは風の子”といわれるように、那珂こども園のこども達は園庭を走り回り元気いっぱいな姿を見せてくれています。

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。

今年は温度差が激しく、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温かくして過ごしましょう。また、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て提供しています。たくさん食べてこども達の心と体も温かくなってもらいたいと思います。



節分 2月3日 (火)

節分は、立春の前日で冬から春へのかわり目の行事です。

もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と呼ばれていました。

この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。

またこの日には、ひいらぎの枝に鰯の頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



恵方巻

「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことをいいます。

暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動によって、最近は全国的にも知られるようになってきました。

ご家庭でも、太巻きを食べて1年の健康と幸せを祈りましょう。

園でも節分の日の給食は巻き寿司を提供します。以上児さんは自分で巻いて食べてもらおうと思います。



大豆製品を食べよう

大豆は昔から「畑の肉」と言われるほど植物性たんぱく質が多い食品です。

脂質量も少なく肉類に含まれない食物繊維が豊富です。鉄分やカルシウムも多く含まれています。

こどもは豆類の窒息等の危険性もあるため摂取には注意が必要ですが、大豆製品は栄養機能食品として優れています。味噌・しょうゆ・豆腐・豆乳・納豆等普段の食事に積極的に取り入れていきたいです。

お弁当の日

2月27日(金)

お別れ遠足です

お弁当の準備をお願いします



うめ組さんと肉まん作り

うめ組のこども達から”肉まん美味しいから作りたい!!”というリクエストがあり、お弁当の日に肉まん作りに挑戦しました。まず生地から混ぜ合わせ、まとまるまで交代で頑張ってくねてもらいました。温かいところに置き、発酵させている間に次は具作りです。フライパンにごま油を入れ豚ひき肉を炒め、みじん切りにした干しいたけ・たけのこを入れ調味料を加え、煮えたところに水溶き片栗粉でとろみをつけて具の完成！発酵した生地に具を入れて包み13分蒸して出来上がります。フワフワもちりり最高に美味しい肉まんが完成しました！こども達は「めっちゃおいしい！」と大満足でした。

★レシピを参考に親子で作ってみてはいかがでしょうか。

〈材料〉(約10個分)

- ・小麦粉.....230 g
- ・てんさい糖.....20 g
- ・こめ油.....7ml
- ・ドライイースト.....5 g
- ・水.....110ml
- ・塩.....3 g
- ・豚ひき肉.....120 g
- ・干しいたけ.....10 g
- ・たけのこ.....70 g (水煮)
- ・片栗粉.....10g (適量)
- ・ごま油.....10g(適量)
- ・酒.....13ml
- ・こいくちしょうゆ.....13ml
- ・みりん.....13ml
- ・オイスターソース.....10ml

〈作り方〉

(生地)

- ① Aの材料を水、塩をのぞいて全部ボウルに入れて混ぜる
- ② 水を入れて、だいたい混ざったら塩を入れてさらに混ぜる
- ③ 生地のまとまりや柔らかさをみながら水は追加する
- ④ まとまったら、ラップをし、暖かい部屋へ置く(発酵)

(具)

- ① ひき肉はこめ油で炒め、干しいたけ・たけのこはみじん切りにして一緒に炒める
- ② 具材に火が通ったら、調味料を加える
(酒、こいくちしょうゆ、みりん、オイスターソース) ③
- ③ 味をみて、水溶き片栗粉で少しとろみをつける(お好み)

(成形)

- ① オーブンを蒸し130℃で予熱
- ② 生地を10等分し、具を包んで成形する
- ③ 鉄板に等間隔に並べオーブン130℃で13～15分蒸す
(ご家庭のオーブンによって蒸し時間は変わります)



こども達の成長

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、いつも作りがいを感じ料理に腕を振るうことができました。これからも、こども達の健やかな成長を喜び職員一丸となってサポートしていきたいと思ひます。