

立春を迎えると言っても、厳しい寒さがまだまだ続きます。朝晩はぐっと冷え込み、日中は太陽の光にあたると何とも言えないホッとした気持ちになります。温かいものを食べ、体を動かして、寒さに負けないように過ごしていきましょう！

1月7日には、らいおんさんが七草粥のクッキング！みんな頑張って七草を覚えながら、一生懸命作っていました。自分たちで作ったこともあってか、普段野菜を苦手とする子も美味しい！と食べていました。

無病息災を願って食べる七草粥。みんなが元気いっぱい健康に過ごせると良いですね。

### ○2月3日 節分の日○

節分は立春の前日。節分は、季節を分けるという意味があります。昔から日本では、春は1年の始まりとして大事にされてきたため、この日になったと言われています。

豆まきは、「みんなが健康で幸せに暮らせるように」という意味がこめられ、悪いものを追い出し、福を呼び込む為に行われてきました。

また、古くから節分の日、恵方(その年の吉方)を向いて無言で食べると縁起が良いとされ、節分を境に迎える新しい年を良い年に、との願いを込めながら食べる行事食として、恵方巻が定着していきました。保育園では、かんぴょうや胡瓜、でんぶをいれた巻きずしを提供します！園でものりを配布します！お家でも色々な具材を巻いて、作ってみてください。

今年の恵方は  
西南西です！

### ○のりの佃煮

- ・焼きのり(全型) 5枚
- ・水 50ml
- ・酒 50ml
- ・醤油 大さじ3
- ・砂糖 大さじ2
- ・水 125ml

(作り方)

- ①焼きのりをボウルにちぎり、Aに浸す。
  - ②鍋にBを入れ煮立たせ、①を入れ、中火で水分を飛ばしながら煮る。
  - ③水分が飛び、のりがもったりしたら完成。
- \*そのままご飯にのせても、卵焼きの中にくるんでも◎

### ○韓国風海苔

- ・焼きのり 2枚
- ・ごま油 大さじ1
- ・塩 小さじ1

(作り方)

- ①のりを適当な大きさに切り、片面にごま油を塗る。
- ②①に塩をまんべんなく振り、弱火のフライパンで片面5分程焼く。

\*サラダやマヨトーストにちぎってトッピングしたり、のり巻きに使っても。

### 【クッキング】

(みのり)

- 5日(水) ポテトサラダ
- 6日(木) 小松菜の炒め物
- 10日(月) 大根のおかか和え
- 12日(水) ピーマンのカレーソテー
- 13日(木) ハヤシライス
- 17日(月) セリと油揚げの煮びたし
- 18日(火) 白菜とコーンのスープ

(めばえ)

- 4日(火) しめとにらのお味噌汁
- 10日(月) 大根のおかか和え
- 13日(木) いよかんと他の柑橘と比べよう！
- 20日(木) チョレギサラダ
- 21日(金) バジルポテト
- 25日(火) 菜の花のお浸し
- 28日(金) 浅漬け