

# キッチンだより

★2月号★

しののめ保育園

2021年を迎え、早くも1カ月が経とうとしています。寒さが厳しい日も増え、つい肩に力が入ってしまいますね。

そんな寒さにも負けず、元気いっぱい遊ぶ子どもたちは健康そのもの！体調を崩さないように、手洗い・うがい・十分な睡眠をしっかりとって、予防していきたいですね！食事の面では、身体を温める効果のある根菜類や南瓜、生姜などを積極的に摂っていきましょう！

## 〈今年の節分は、124年ぶりに2月2日！〉

例年、2月3日に行われていた節分は、元々季節を分けるという意味があり、

立春、立夏、立秋、立冬の前日に、それぞれで行われていました。

このうち、現在では立春の前日だけが、節分の行事として残ったとされています。

立春の日が、うるう年の関係によってズレが生じ、今年は2月3日に移り

その前日を指す節分も連動して、2月2日になりました。

節分が2月2日になるのは、1897年以来、124年ぶりの出来事だそうです！びっくりですね！

そのため保育園でも、今年は2月2日に恵方巻きをおやつに出します。

今年の方角である『南南東』の方を向いて食べ、福やご縁を取り込みたいですね！

### ～恵方巻きの正しい食べ方～

- その1：恵方を向いて食べよう！
- その2：喋らず、静かに食べよう！
- その3：丸ごと一気に食べよう！



・つぼみ、みのり

### 〈クッキング〉

・めばえ

1日(月)白菜とみかんのサラダを作ろう！ 19日(金)納豆の味噌汁を作ろう！ 4日(木)さつまいもチーズ焼きを作ろう！

5日(金)ほうれん草のカレー炒めを作ろう！ 26日(金)セリのお浸しを作ろう！ 12日(金)おでんを作ろう！

12日(金)浅漬けを作ろう！

18日(木)春菊の胡麻和えを作ろう！

18日(木)春菊の胡麻和えを作ろう！

26日(金)田楽の味噌を作ろう！

寒い日にピッタリ！

## さつまいももちおしろこ

〈材料4人分〉

- |                   |           |
|-------------------|-----------|
| ・さつまいも 1本(350g程度) | ・粒あん 100g |
| ・片栗粉 大さじ1         | ・砂糖 大さじ1  |
| ・塩 少々             | ・水 200ml  |

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮をむき、一口大にして水から茹でます。
  - ②茹でたさつまいもを潰して片栗粉を加え、丸めていきます。
  - ③②を茹でて、上にあがってきたら取り出し、冷水にさらします。
  - ④鍋に粒あん、砂糖を入れ水でといて、火にかけます。
  - ⑤煮立ってきたら、最後に塩を入れ、③を入れたら完成です！
- ※お好みで、おしろこのとろみは、水の量で調節してください。

