

寒さが最も厳しい季節となりました。冷たい風が吹く日でも、子ども達は頬を真っ赤に染めて遊んでいます。

1月の献立では、のし焼き、人参しりしり、鮭の西京焼き、チキンナゲット等が人気がありました。毎日が寒いせいか、温かいメニューの和食が特に人気だったように思います。また、あまり喉が乾かないようで、麦茶を飲む量がとても少なくなりました。冬の間も暖房等で水分は失われ、脱水状態になっていることもあります。外遊び、室内遊びの途中等でも、時々水分摂取できるよう声掛けしていきたいと思います。

2月は節分、バレンタインなど、子どもと一緒に楽しめる行事がありますね。献立にも、2/2日(木)に恵方巻き、3日(金)に豆ごはん、2/13日(月)にココアベリーマフィンを入れました。

風邪やインフルエンザ、流行性胃腸炎など、まだまだ体調を崩しやすいですが、寒さに負けずにぎやかに過ごしながら、春の訪れを待ちましょう！

◎節分とお豆のおはなし

節分は季節を分ける、という意味があり、立春、立夏、立秋、立冬の前日の事をいいます。日本ではその中でも立春の前にあたる2月3日が旧暦で一年の始まりと重なることが多く、特に祝われてきました。昔は災害や病気の原因を鬼とし、その邪気を払うために行われてきたのが豆まきです。

節分で使用する豆はから煎りした豆ですが、地方によっては落花生(ピーナッツ)を使用する地方もあるそうです。また、豆、といってもその種類はとても多く、世界中で18000種以上！実際に食用にされているのはその中の70種類程といわれています。日本でも昔から大豆、落花生の他に、いんげん豆、小豆、えんどう豆を食べてきました。近年ではひよこ豆やレンズ豆といった外国の豆も見かけるようになり、さらにバリエーションの増えた食材の一つと言えるでしょう。豆には鬼を払える位たくさんの栄養がぎゅっと詰まっています。水煮缶や大豆みそなども利用し、毎日のお食事に取り入れていきたいですね！

クッキング

めばえ

10日(金) 白和えの衣を作ってみよう！

17日(金) キャベツちぎり！(ゆかり和えになります) 日本の一般的なカレーを指します。時代が変わった今でも

23日(木) 玉葱の皮むき！(みそ汁になります) 船ごとに秘伝のレシピが伝えられており、これといって決まり

27日(月) 葉の花の観察！(おかか和えになります) はありませんが、カレーライスだけでは不足するカルシウム、

つぼみ・みのり 葉酸、ビタミン等を補う為、卵、サラダ、牛乳がつけられて

3日(金) ふろふき大根を作ろう！ います。

8日(水) えびワニタンを作ろう！ また、長い航海中に曜日感覚を失わないよう、毎週金曜に

16日(木) ピーナッツなますを作ろう！ 必ずカレーを出すようになりました。

焼きそばを作ろう！(らいおん) 今月は子ども達と、カレーのルーから作ってみたいと思います！

24日(金) カレーをルーから作ってみよう！ しののめ版海軍カレー？はどんな味になるのか・・・

お楽しみに！

◎横須賀海軍カレーとは・・・

旧帝国海軍の頃から食べられていた小麦粉を炒めて作った

船ごとに秘伝のレシピが伝えられており、これといって決まり

はありませんが、カレーライスだけでは不足するカルシウム、

葉酸、ビタミン等を補う為、卵、サラダ、牛乳がつけられて

います。

また、長い航海中に曜日感覚を失わないよう、毎週金曜に

必ずカレーを出すようになりました。

今月は子ども達と、カレーのルーから作ってみたいと思います！

しののめ版海軍カレー？はどんな味になるのか・・・

お楽しみに！

★簡単おいしいピーナッツなます★

材料

大根・・・1/2本

人参・・・1/2本

落花生・・・60g

砂糖・・・大さじ3

酢・・・大さじ5

みそ・・・少々

作り方

・塩もみした野菜の水気をぎゅっと絞る。

・すり鉢ですった落花生に砂糖、酢、みそを加え、よく混ぜる。

・食べる直前に和え、好みでゆずの皮をのせる。

*大根と人参は千切りにして塩でもんでおく。

*まるごとのものをから煎りして、皮つきであれば

皮をむいて、すり鉢又はフードプロセッサーにかける

(なければ粉末でもOKです)