

給食だより 2月号

平成 29 年度

すいこう認定こども園

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒さが続きます。バランスの良い食事をしっかり摂り、生活のリズムを整えるようにしましょう。また、2月3日は節分です。豆まきをして今年一年の厄を払いおとしましょう。



<味わう力を育むために>

たくさんの食べ物を味わう力を育むためには、乳幼児期から様々な味付けや食感(硬さや粘りなど)、香りなどを体験し、色いろな味を知ることが大切になります。料理全体の味や調理法のバランスを考えて、季節感を出すための方法として「五味・五色・五法」があります。

五味
甘味・うま味・塩味・酸味・苦味

五法
焼く・煮る・蒸す・揚げる・お造りのような生を活かした方法

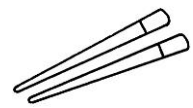
五色
赤：海老・人参・赤ピーマン・りんご
緑：きゅうり・キャベツ・ほうれん草
黄：玉子・みかん・オレンジ
白：ごはん・うどん・大根
茶：肉・のり・椎茸 など

味付け・調理方法が同じ料理にならないようにしたり、料理の彩りを工夫することで、自然に色いろな種類の食べ物を使うことができます。

<箸を上手に使いましょう>

子どもは大人のする事をよく見ています。すぐに真似をするので、大人が正しく箸を使いましょう。箸の使い方には、いくつかの禁忌があります。

- 迷い箸 : 「どれにしようか」と迷う
- 寄せ箸 : 箸で器を引き寄せる
- 横箸 : 2本揃えて、スプーンのようにすくう
- 探り箸 : みそ汁などをかき混ぜて中身を探る
- 握り箸 : 箸を手で握って持つ
- たたき箸 : 器などを箸でたたく



箸を上手に使って食事ができると、一緒に食べている人も気持ちが良く、食事を楽しむことができます。

<節分について>

現在では立春の前日を節分と言いますが、もともと節分とは季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。



豆まき
季節の変わり目には邪気(鬼)が入りやすいと考えられており、その邪気(鬼)を払うために炒った大豆をまきます。また、自分の年の数より1つ多く食べると、体が丈夫になり風邪をひきにくくなるとも言われています。

いわしの頭
邪気が家の中に入るのを防ぐ意味があります。

恵方巻き
「福を巻き込む」太巻き寿司を、「縁を切らないために包丁を入れない」で、恵方に向けて食べることで一年間健康でいられると言われています。
*恵方⇒その年の福德を司る神様<歳徳神(としとくじん)>がいるとされる方角。2018年の恵方は丙の方角(南南東)です。

終の葉
葉の尖った部分で鬼を追い払うとされています。



<大豆入りひじきの五目煮の作り方>

材 料<4~5人分>		作 り 方
水煮大豆	200g	① ひじきはよく洗いもどしておく。
ひじき	13g	② 人参はせん切りに、油揚げは短冊切りにする。
人 参	1/3本	③ ピーマンはせん切りにする。
油 揚 げ	1/3枚	④ 沸騰させた水の中に、①と大豆を加え、沸騰したらあくをとり、人参と油揚げを加える。
ピーマン	1個	⑤ 人参がやわらかくなったら、調味料を入れて味付けをしてさらに15分ぐらい煮込む。
しょう油	大さじ2	⑥ 最後にピーマンを加えて火が通ったら出来上がり。
みりん	大さじ2/3	
砂 糖	大さじ1	