



2月給食だよ!

令和4年 2月

東戸塚らびっと保育園

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。寒さに負けない体をつくるには、栄養のある食事が大切です。バランスの良い食事を心がけましょう。



今年の節分は2月3日です。



節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。「鬼は外、福はうち」と言いながら豆をまきます。豆を自分のとしの数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいと言われています。

消費庁より硬い豆やナッツ類は誤嚥の原因となるとの知らせがでましたので、自園では軟らかく煮た大豆を使用し五目豆を提供します。園では3日におにご飯を予定していましたが、17日(木)に提供します。

高野豆腐

別名練り豆腐とは豆腐を凍結、低温熟成させた後に乾燥させた保存食品です。タンパク質や大豆イソフラボン、鉄、食物繊維などが豊富に含まれている食材です。乾物なので長期保存が可能でストックしておくとかと便利です。

自園では積極的に高野豆腐をメニューに取り入れています。

煮物、コロコロ揚げなど水で戻しそのまま使用するお料理はもちろん、水で戻さずおろし金で削ってハンバーグのつなぎとして使用したり、細かく切ってマーボー豆腐に入れたりもしています。

成長期に必要な鉄分を含む高野豆腐。是非ご家庭でも取り入れてみてください。



食育活動について

1月7日に七草粥を提供しました！

午前中に七草を観察し、午後間食で食べました。



1月11日に鏡開きを行いました！

保育室に年末からかざされていた鏡もち。

本年は獅子舞が来てくれて、鏡もちをパクリ。パカーンと割れ、中からお餅が出てきて子どもたちは大興奮！1年間の健康を祈り、おかきにしてみんなで食べたところ子ども達に好評！のり塩味とお醤油味で提供しました。



1月20日にそら組がりんごの食べ比べをしました。

今回食べたりんごはふじ・シナノゴールド・王林の3種類。

「すっぱい！」「あまーい」と言いながらしっかり味の違いがわかっていました。

また、りんごの名前をみんなで何回も繰り返し言いながら覚えていたら、少し難しいシナノゴールドがどうしても「シナノボール」になってしまうのがとても微笑ましかったです。

