



たべるのだいすき

寒さに負けず乗り越えましょう！

暦のうえでは立春を迎えますが、2月は1年でいちばん寒い季節です。空気が乾燥していて感染症などが流行しやすいです。室内の換気と加湿を心がけて冬を乗り越えましょう。

へそ大根を作りました



1月にひまわり組さんで畑の大根を使ったへそ大根を作りました。子ども達に畑から大根を抜いてもらい、給食室で皮をむき輪切りにした大根を茹で、冷凍し、解凍した後、それを子ども達に竹串に刺してもらいました。新園舎の風通しの良い場所に10日ほど吊るしておく、大根はみるみる縮んで茶色く硬くなりました。それを水で戻し、しょうゆ、みりん、酒、砂糖で煮ると美味しいへそ大根の煮物の出来上がり。午後のおやつとしてひまわり組の子ども達に提供しましたが、美味しいと言って喜んで食べていました。



※写真はHP上だとカラーで見ることができます。

2月3日は節分の日！



節分は、本来は各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のこと。とくに立春の前日の2月3日が重要視されるようになりました。節分には豆まきをしたり、恵方巻きを食べる風習があります。

恵方巻きの定番具材

- きゅうり…その名前から「9つの利」
- えび…紅白の色から「めでたい」
- しいたけ…傘の形が陣笠に似ていることから「護身」
- うなぎ・あなご…力強さや長い姿から「出世」「長寿」
- だし巻き卵…黄色い色から「金運」
- 桜でんぶ…鯛をほぐしていることから「めでたい」
- かんぴょう…細く長い形から「長寿」



旬の食材献立

(2月の旬の食材)

ブロッコリー、大根、白菜、小松菜、ぶり、いちご、でこぼん

(2月の旬の食材を使った献立)

- 2月1日 白菜ゆかり和え
- 2月3日 ブロッコリーサラダ
- 2月4日 でこぼん
- 2月7日 大根のみそ汁
- 2月10日 でこぼん
- 2月14日 白菜のみそ汁
- 2月15日 小松菜とちくわのお浸し、大根のみそ汁
- 2月16日 いちご
- 2月18日 ぶり大根、白菜ゆかり和え、でこぼん
- 2月21日 大根とツナの昆布和え
- 2月22日 大根のみそ汁
- 2月24日 ブロッコリーカレーソーテー、白菜のコールスロー
- 2月25日 でこぼん
- 2月28日 白菜みそ汁

クッキングに挑戦 ぶり大根

●材料(2人分)

ぶり2切れ、大根1/3本、しょうが1かけ
☆しょうゆ大さじ1と1/2
みりん大さじ1と1/2
酒大さじ2

●作り方

- ①ぶりは1切れを2〜3つくらいに切り、沸騰した湯に入れて霜降りにし、ざるに上げ、1切れずつ水洗いして水気をきる。
- ②大根は厚めのイチウ切りにして鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。
- ③大根が少し煮えてきたら、①と薄切りにしたしょうがを入れ、☆を加えて落とし蓋をして煮る。
- ④味がしみて煮汁が減るまで煮詰め、器に盛りつける。

