

2月 給食たより

令和5年2月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 栞原 豊林

寒い季節が続く中で、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。

2月といえば、節分の季節です。楽しく豆まきをして大豆のお話をしながら、

食の大切さについても触れていきます。「鬼は外！」、

「福は内！」、子どもたちの声が響き渡るのが楽しみです。



味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとっても適したものなのです。

れんげ組 味噌づくりがはじまります！

今月、れんげ組さんは味噌づくりを行います。完成するのはゆり組さんへ進級した12月頃です。大豆を水に浸し大きくなる姿を見たり、味噌玉を樽に投げ入れたりするなど、味噌が出来るまでの工程を行っていきます。完成した後はそのままの味噌の味をみたり、味噌汁作りを行ったりと食育活動も盛りだくさんです！美味しいお味噌ができますように・・・☆



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。恵方巻は関西の方で始まったとされているようですが、近年は関東でも一般的になっていますね。お子さんと楽しく作って、食べながら1年の健康と幸せをお祈りするのもよいですね。

その情報は本当かな？

インターネットにはたくさんの方があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

