



食育だより



令和7年度 2月号
立神海の風こども園

寒さがきびしい中でも、子どもたちは元気いっぱいこま回しや園庭遊びを楽しんでいます。冷たい空っ風が吹く中、先月のクッキングで作った切干大根がゆらゆら揺れながら乾いていきます。また今月は節分がありますね。「節分」とは季節の分かれ目という意味で、本来は年四回ですが、旧暦では春が1年のはじまりとされていたため、立春の前日の「節分」が特に大切にされていました。季節の分かれ目には邪気が出るとされ、邪気払いをするようになったといわれています。

2月のクッキング活動

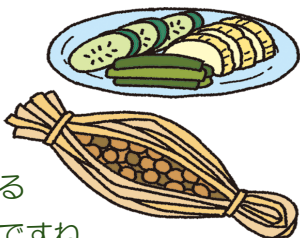
17日(火) きく組、ゆり組さんで『クッキーづくり』を行います。

【準備するもの】

- ・エプロン、三角巾、マスク
- 爪を短く切ってきてください

発酵食品を食べよう

日本で古くから親しまれてきた納豆や漬物、鰯節、味噌などは保存性と美味しさをもつため、高めた発酵食品です。免疫力をアップさせる効果もあるため、積極的に摂りたいですね。



クッキングで作った味噌が出来ました

6月にきく組、ゆり組さんで作った味噌が完成したので、先日子どもたちに持って帰ってもらいました。はじめて作ったので発酵がうまくいかどうか心配でしたが、おいしい味噌ができました。手作りならではの優しい味です。ぜひご家庭でも食べてみてください。



〇まめまめスープ

【材料(4人分)】

- | | |
|-----------|---------|
| ・ミックスビーンズ | 50~100g |
| ・ベーコン | 2枚 |
| ・コーン | 20g |
| ・玉ねぎ | 半分 |
| ・人参 | 半分 |
| ・じゃがいも | 1個 |
| ・キャベツ | 1枚 |
| ・ピーマン | 1個 |
| ・赤ピーマン | 1/4個 |
| ・にんにく | 5g |
| ・しょうが | 5g |
| ・コンソメ | 7g |
| ・薄口醤油 | 小さじ1 |
| ・食塩 | 小さじ1/2 |
| ・水 | 4カップ |

【作り方】

- ① しょうが、にんにくはすりおろす。ベーコン、玉ねぎは千切り、人参とじゃがいもはいちょう切りにする。ピーマン類は粗みじん切り、キャベツは角切りにする。
- ② 鍋に油をしいて熱し、にんにくしょうがを炒めベーコンと玉ねぎ、人参を加えて炒める。続いてじゃがいも、豆類、コーンの順に炒め、水とコンソメを加える。
- ③ 具材が柔らかくなったら味付けし、キャベツとピーマンを加えてひと煮立ちさせたら完成。