

# 緑ヶ丘幼稚園

## ぱくぱく だより

平成30年度  
2月号



### 給食室

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では春が近づいてきています。園で子どもたちが豆まきの器や鬼のお面などを作っている様子を見ながら私たちも季節の変化を感じています。ご家庭では節分をどのように過ごされるでしょうか。

節分には季節を分けるという意味があります。実は春夏秋冬にはそれぞれ節分がありますが、春の節分が現代でも生活の中に根付いています。昔の日本では春から一年の始まりとされ、春の始まる日(立春)の前日に「今年一年みんなが健康で幸せに過ごせますように」と意味を込めて豆をまき、悪いものを追い出す風習があったそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすいので毎日の食事では栄養のあるものを食べ、鬼を元気いっぱいやつけましょう。

### 今月の 二十四節気

**立春(りっしゅん)** 2月4日頃

旧冬と新春の境目にあたり、この日から春になります。徐々に暖かくなり、春の始まりとなります。

**雨水(うすい)** 2月19日頃

本格的な春の訪れにはまだ遠く、大雪が降ったりもします。三寒四温をくり返しながらかつていきます。



毎月19日は食育の日です

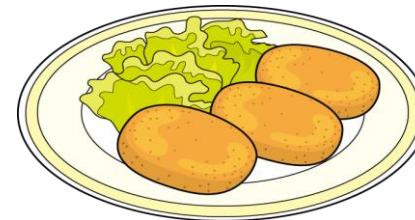
### 柑橘類の栄養

いよかんや清美・デコポンなどの明るい色合いの柑橘類は冬から春にかけて旬を迎えます。外国産のオレンジなどとは違い国産の柑橘類はこの時期に出回る旬ならではの果物です。一口に柑橘類と言ってもみかんのような甘い味わいのものからレモンやすだちなど酸味や特有の爽やかな香りを楽しむものまでさまざまです。

立春を迎えるこの時期、季節の変化に合わせて身体の調子も内側から春にむけ、準備を整えていきましょう。柑橘類の爽やかな香りと程よい酸味が冬に眠っていた身体を目覚めさせ春に向け活発な身体と気持ちに切り替えてくれます。

またビタミンCやクエン酸を豊富に含むため風邪予防や疲労回復に効果的です。暖かな春にむけ、柑橘類を食べて元気に過ごしていきましょう。

### コロッケ



《材料4人分位》

- ・じゃがいも・・・240g
- ・鶏ひき肉・・・40g
- ・たまねぎ・・・40g
- ・薄力粉・・・32g
- ・水・・・30cc
- ・パン粉・・・30g
- ・ケチャップ・・・16g
- ・中濃ソース・・・10g
- ・水・・・10cc
- ・片栗粉・・・12g

- ①じゃがいもは皮をむき、蒸しやすい大きさに切って、水にさらします。
- ②①を蒸し、熱いうちにマッシュします。
- ③たまねぎはみじん切りにし、たまねぎ、鶏ひき肉の順で炒めて、冷まします。
- ④②と③を混ぜ、小判型に成型し、水溶き小麦粉、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油で揚げます。
- ⑤Aを鍋で火にかけ、ふつふつとしてきたら火を止め水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- ⑥コロッケに⑤のソースをかけて完成です。