

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

2021年
2月号



給食室

まだまだ寒い日が続きますが、梅の蕾が膨らむ様子に春の訪れを感じます。自然や気候の変化を楽しみながら、日々を元気に過ごしていきましょう。

2月2日は節分です。豆をまくのは、「魔物を滅ぼす=魔滅(まめつ)」の語呂合わせによるものです。生の大豆は拾い忘れて芽が出ると縁起が悪い為、炒った大豆を使います。「だいず は だいじ」という言葉をご存じでしょうか。大豆は「畑のお肉」といわれるほど、たんぱく質が豊富です。また、大豆には体内で作ることの出来ない必須アミノ酸のリジンが多く含まれています。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスが良くなります。大豆は調理に少し手間がかかりますが、水煮缶やパック、味噌に醤油、きな粉や豆腐などの加工食品をうまく使い、食卓を豊かにしましょう。

今月の 二十四節気

立春(りっしゅん) 2月3日頃

冬至と春分の真ん中あたりに、暦の上ではこの日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖かくなっていきます。



雨水(うすい) 2月18日頃

空から降る雪が雨に変わり、氷が解けて水になるという意味があります。昔から農耕の準備を始める目安とされてきました。春一番が吹くのもこの頃です。



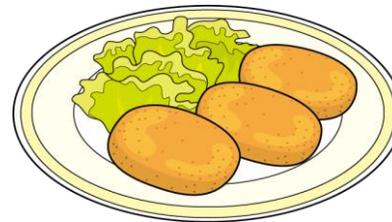
《毎月19日は食育の日です》

初午いなり



初午(はつうま)とは、2月最初の午の日のことを指します。京都伏見稲荷大社にご祭神が降り立った日といわれ、全国の稲荷神社ではこの日にお参りをすると運気が高まるとされています。諸説ありますが、その日が2月11日といわれている由来から「初午いなりの日」として記念日登録がされています。稲荷神社の使いとされている“きつね”のご利益にあやかり、その日にきつねの好物とも称されるきつね色の油揚げ(=いなり寿司)をお供えています。そこから初午いなりの日にいなり寿司を食べる習慣が出来ました。最近では2月11日の記念日に併せて、さまざまな形や大きさ、特徴のあるいなり寿司が登場しています。ぜひご家庭でも、記念日に日々の健康や実りに感謝していなり寿司を食べ、日本の食文化をつないでいきましょう。

コロッケ



《4人分》

- ・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

《作り方》

- 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、冷めます。
- 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。