

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

2022年
2月号



給食室

厳しい寒さが続き、ひんやりとした空気を肌で感じる今日この頃。暦の上では春ですが、冬独特の静けさと共に、もう少し寒い日が続きます。

2月、3月の気候は三寒四温といわれます。文字通り、暖かい日が4日続いた後は3日程寒い日に戻るとい意味で、春に向かうこの時期に使われる言葉です。気温差が激しいと「寒暖差疲労」が起こりやすくなります。これは体温を調節する自律神経が過剰に働き、倦怠感や頭痛、気分の落ち込みなどが症状として現れます。大人同様、子どもたちも寒暖差疲労になることがあります。特に起床時は体温が低いため、朝食では味噌汁やスープを飲んだり、飲み物は温かいものにするなど、体を温める工夫が大切です。季節は少しずつ春に向かって準備をしています。今年度、残り2か月も元気に過ごしていきましょう。

今月の 二十四節気

立春 (りっしゅん) 2月4日頃

冬至と春分の真ん中にあたり、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。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

雨水 (うすい) 2月19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。

大豆が変身

「畑の肉」といわれる大豆はたんぱく質や脂質を多く含む、栄養価の高い食材です。日本では昔から様々な食品に加工され、食されてきました。一部をご紹介します。



おにハンバーグ

《約4人分》

ハンバーグ(かお)	焼きそば(あたま)	つの
・豚ひき肉 200g	・焼きそば麺 250g	・ウインナー 1本
・玉ねぎ 80g	・水 大きじ1	
・木綿豆腐 100g	・キャベツ 50g	
・パン粉 40g	・人参 20g	
・塩 少々	・ソース 25g	
・ケチャップ 適量	・しょうゆ 3g	



《作り方》

- ①玉ねぎはみじん切り、豆腐は水切りをしておきます。
- ②器に①と豚ひき肉、パン粉、塩を入れ、ひき肉が白っぽくなるまでよく混ぜます。
- ③②を楕円形に成形し、180℃のオーブンで15～20分焼きます。
- ④ウインナーは斜めに切りフライパンで火が通るまで炒めます。
- ⑤キャベツ、人参は短冊切りにし、フライパンで炒め、しんなりしたらお皿に移し、同じフライパンに焼きそば麺と水を加え中火で炒めます。
- ⑥麺がほぐれて火が通ったら⑤の野菜を戻し入れ、ソース・しょうゆ・砂糖で味を付けます。
- ⑦③の上に⑥を盛り付け、④のウインナーをつのに見立てて置きます。
- ⑧ハンバーグにお好みでおにの顔を書いて出来上がりです。