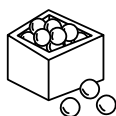




2月のきょうしよくだより



二月はにげる

「二月はにげる」というように、あっという間に過ぎてしまう月といわれます。寒さの中にも一步一步、春が近づいてくる気配も感じられるころです。気をつけてよく見ると、校庭には新芽や花のつぼみをつけている木もあります。まだまだ桜の咲く時季までには寒さをしのがなければなりません。かぜやインフルエンザにも注意が必要です。手洗いやうがいをはきちんと行い、夜はしっかり休む。健康で元気な生活を心がけましょう。

昔の知恵を試してみませんか

寒い時季の養生法

かぜはひきはじめにしっかり休んで治すことが大切です。お医者さんに診てもらうほどではないとき、昔から伝わる食べ物を利用した養生法を試してみるのもよいでしょう。

●せき止め●



大根の厚切りを水あめに漬け込み、出できた汁を飲む。

●声がれ●



おちょこ1杯ほどの生れんこんのおろし汁に砂糖を加えたものを飲む。

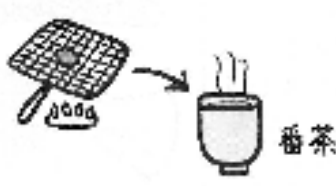
●鼻づまり●



長ねぎを鼻のそばに持って行き、しばらく息を吸う。

※誰にでも効くというものはありませんので、少量で試し、合わないときは無理に飲まないでください。

●かぜのひきはじめ●



梅干しを焼いて、番茶に浸けて飲む。しょうゆを2、3滴、またみじん切りの長ねぎを加えてもよい。

古くて新しい 健康を守る食材



日本人が昔から食べてきた豆。豆はたんぱく質を豊富に含み、またでんぷん（炭水化物）も有する食べ物として、米を主食に、魚や野菜、豆などで作ったおかずを組み合わせる日本型食生活の中でもとくに重要な役割をはたして来ました。現代の日本人の食事は欧米のものに近くなり、脂肪のとりすぎが指摘されるなど、栄養バランスが崩れがちです。このことが肥満・高脂血症や糖尿病・動脈硬化などの生活習慣病の原因につながっています。その予防に役立つのも豆類です。今はまさに豆類が注目される時代なのです。



【ジャックとまめのき】

- マメの仲間の「タイズ」は、「畑のお肉」と呼ばれています。肉や魚と同じくらいタンパク質が含まれて、また必須アミノ酸「リジン」「アルギニン」も豊富なのです。
- マメの種類はたくさんあります。よく知られた「アズキ」「タイズ」など。
- マメのタンパク質は、血や筋肉になります。

マ×



作ってしまおう

●豆カレー●

野菜の切り方を変えて細いみじん切りにしてから、ひよこ豆やレンズ豆を使うとインド風になります。いろいろな野菜と組み合わせてください。

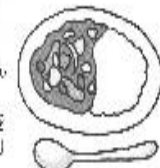
◆約6皿分(4人分くらい)

●材料●

- 豚肉……………250~300g
- たまねぎ……………大1個
- にんじん……………大1本
- 白いんげんや金時豆の缶詰……………あわせて200g
- リラダ油……………小さじ1
- カレー……………120gくらい(お好みで4倍)
- カレー粉……………少々

●作り方●

- ①たまねぎはくし切りに、にんじんは乱切りにする。
- ②なべにリラダ油を入れ、豚肉をいため、(カレー粉を少しふり入れると香りがよくなる)
- ③野菜を加え、しんなりしてきたら水を入れ、アクを取り除きながら2分ほど煮る。
- ④豆を加え、5~10分ほど煮る。
- ⑤カレー粉を入れ、5~10分ほど煮込んで完成。



好評デザート

●ポテトたご焼き●

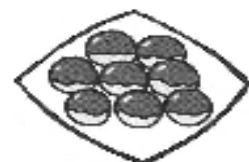
子どもたちには「たご揚げ」として大人気です。学校給食では辻で揚げていますが、この方法ならオーブントースターでおいしく作るができます。

●材料(2人分)●

- ゆでたご……………50gくらい
- じゃがいも……………100g
- 卵……………2分の1個(水またはだし…大さじ1くら)
- 中濃ソース……………大さじ2分の1
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々
- 引き油……………少々
- 小麦粉……………少々
- 紅しょうが……………少々
- A……………
- H……………
- 青のり……………少々
- 中濃ソース……………大さじ2

●作り方●

- ①たごを食べやすい大きさに小さく切っておく。
- ②じゃがいもは皮をむき、5~8つに分けてからゆでる。ゆで上がった後、熱いうちにつぶす。
※冷めると固くなります
- ③②にAの具材を入れてよく混ぜ、①のたごも入れて8つに分け、丸める。
- ④オーブントースターにうすく油をぬったアルミホイルをのせ、小麦粉(分量外)を少しふる。③を並べて5~8分焼く。
※もしこげそうになったら、アルミホイルを被せる。
- ⑤焼きたったら、Hの中濃ソースを塗り、その上から青のりをふって出来上がり。
※学校では⑤の後、てんぷらの衣を作り、衣をつけて油で揚げて作ります。



クラスの食事風景

■くるみぐみ

～七草に触ってみました～



年始め、一年の無病息災と招福を願い 昔から1月7日に七草粥を頂く習慣があります。保育園でも七草料理の日があり、くるみ組の子どもたちもこの七草に触れました！食材に触れるのは子どもたちの楽しみでもあります。目の前にならべると、少しびっくりしたり、一つ一つ葉に触れて、「これは何かな？」とちぎろうとしたり「葉っぱがいっぱいあるけど…」「食べられるのかな…」と口に入れそうになったり、様々な反応があります。この日触れた食材は、昼食の一品として七草汁に変身。これからも元気で心も体もおおきくなあれ！という気持ちで子どもたちと一緒に食べました！今は、朝触った七草がこのお汁になったというつながりを理解することは出来ませんが、大きくなって毎年保育園で七草に触れ、食べたな…と思いだしてくれたらいいなと思います。

■どんぐりぐみ

～大きなかぶをとったよ!!～



保育園の畑に植えてあるかぶが収穫の時期を迎えたので、かぶの収穫に行ってきました。葉っぱには朝露がついてとても冷たく、「何これ なんか濡れてる」「これ何？」「なんかお水がついてるね」と葉っぱについていた朝露に興味深々。たくさんしずくが付いてるもんね、どうやってついたんだろうね、不思議ね～と答えると「不思議ー」とニコニコ笑い合いながら顔を見合わせていました。

葉っぱを手にした子どもたち、なかなか抜けないかぶに四苦八苦しなながら「これどうなってんだ？」「先生ぬけない」「出来ないよ」と気持ちがどんどん下がってきていたので、「大丈夫両手でしっかり持って力いっぱい引っ張ったら抜けるよ！やってみて！」

と声をかけると、少し元気が出たようで、「うーんぬけない」「うーんとれない」と言いながら、やっとの思いで抜けると「やったー抜けた～」と大喜びでした。

その後、かぶについた泥を綺麗に洗い流し、子どもたちの目の前で切って、スティックサラダにして食べました。採れたてのかぶはなしのように甘く、とってもおいしかったです。

■あんずぐみ

～無病息災を願って七草汁～

日本では、昔から七草粥を食べる風習があります。お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効果もあり、そしてまた自然界から新しい生命力を頂くという思い



も込めて一月七日にこの時期に芽吹く七草を頂くのだそうです。保育園の給食でも一年の無病息災を祈って七草汁の日がありました。給食の先生が「今日はこれがお汁の中に入っているからね」「これを食べると元気になるからね」と持ってきてくれました。何が入っているだろうとみんなの視線が集まる中、保育士が一つ一つの名前を伝えながら見せていくと、あんずさんも保育士の後に続いて「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、ずずしろ」と声に出して目で見て確認していました。名前を

覚える事は難しくても、実際に七草を自分の手で触ったり、においを嗅いだりすることで、食に対する意識が高まります。「これ、お野菜？」「野菜じゃないよ、葉っぱでしょ」いつも目にする野菜とは見た目が違うことに気づいたり、「食べると？」と不思議そうにしていたりとおもしろい反応がありました。

給食の時間、お碗の中を覗き込みながら「さっきのこれ？」「これ何？」とお箸ですくって名

前を確認しては口に入れ「おいしい！！」ととっても嬉しそうな顔で食べていた子ども達でした。

■まつぼっくりぐみ

～春の七草～

1月7日には、七草を入れた身体に優しいおかゆなどを食べることで、万病が避けられたり、お正月料理で疲れた胃腸を休ませ、不足しがちなビタミンを補うという意味があるそうです。子どもたちにも「お正月に美味しいおごちそうやおもちをいっぱい食べすぎた人がいないかな」と聞くと「いっぱい食べてお腹が大きくなっちゃった」「おもちをいっぱい食べたよ」と教えてくれました。「お腹いっぱいごちそうを食べたら、お腹がびっくりして、お腹が痛くなったり、うんちが出なくなる事もあるんだよ」「みんなのお腹が元気になるように、病気をしないように、今日は七草汁を食べようね」と話し、七草を見せました。「ごぎょう はこべら ほとけのぎ すずな すずしろ せり なずな」と保育士が言うと「せり、なずな…」と春の七草の名前を一緒に言ってみますが、うまく言えずに笑っては、もう一度言い直して覚えていました。

給食の時間には「どれが七草かな」「これかな」「見つけた、この緑色のお野菜だよ」と七草汁の具材を確認しあいながら食事をしました。今年も子ども達が健康で元気いっぱいにごちそうに過ごせるように、食事面にも偏りのないようにしていきたいですね。

■りんご・ぶどうぐみ

～春の七草～

1月7日は保育園でも春の七草がはいった七草汁を頂きました。

七草汁（七草がゆ）を頂くことは、お正月の行事のひとつでお正月に沢山食べて疲れたお腹を休める為に食べることを聞き、春の七草にはどんなものがあるか、実際見て触れて確かめました。給食の時も、「これは何だったかな？」と保育士に名前を尋ねて確かめながら食べていました。触れたものが食べれることで子ども達も嬉しくて、そして沢山お替りして食べていました。

～冬野菜 かぶ～



畑のかぶが実ってきて子ども達と収穫しました。「抜けた～抜けた～」「すっぽんって抜ける～」とかぶを抜くのはとても楽しい様でした。さっそく持って帰って、かぶについた泥の水洗いもしてくれました。水は冷たかったけれども、冷たさよりも楽しさ、面白さの方が大きかったのでしょうか。子ども達はせっせと頑張ってくれました。

そして収穫したかぶの葉は炒めて（ごま油、醤油、砂糖で）白い根の部分は酢の物にして食べました。「かぶって捨てることなく全部食べれるってすごいね」といいながら美味しくいただきました。その他にも、カーリーフラワーや小松菜も収穫しました。