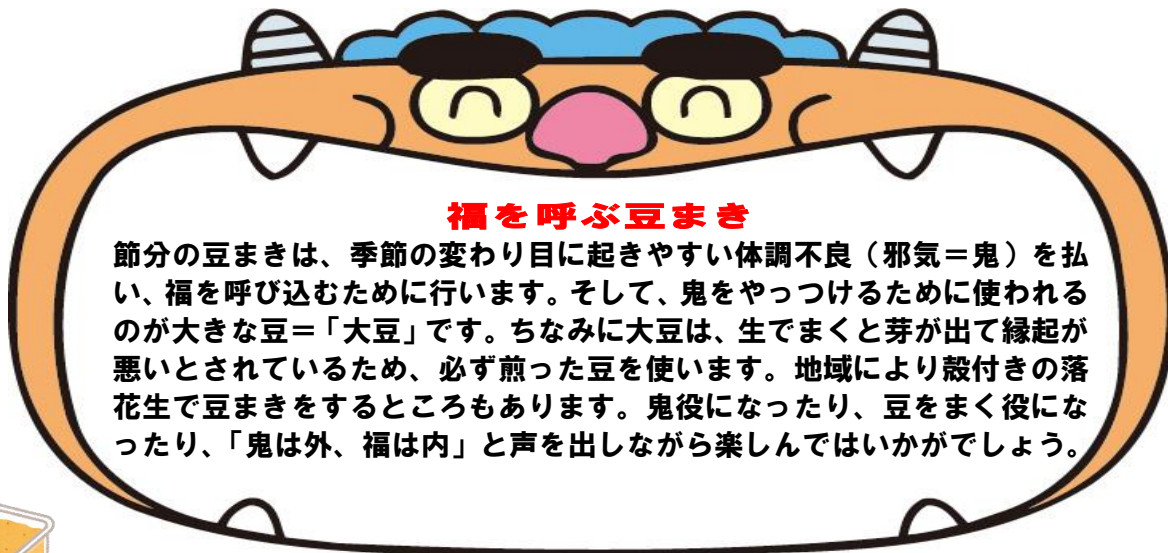


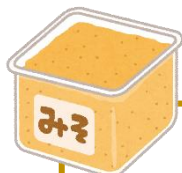
給食だより

令和5年2月号 東保育園



福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆をまく役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんではいかがでしょうか。



味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥して保存し、寒い時期に柔らかく煮て、麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴はおもに「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとっても適したものです。



パンを作ったよ！



子ども達がパン生地を好きな形に成形し、焼き上げたパンです。個性豊かなパンが出来上がりました。

おやつ紹介



あんまん

中華まんの生地、黒ゴマを練りこんだこしあんを包み、蒸し上げました。ごまの香りがし、生地もふかふかで人気のおやつでした



七草がゆ

お米から出汁で炊き上げ、塩味をつけました伝統食を大切に継承していきたいです



ウイナーパン

ウイナーをパン生地で巻いてケチャップをつけて焼きあげたパンです

