



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
 2018年 2月号
 三光幼稚園給食室



願い事かありませんように♪



恵方巻きを作っている様子です！

恵方巻きを「パクリッ！」

2月3日(土)は節分でしたね。節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事が行われます。

園の給食でも節分にちなみ、2日(金)に恵方巻を出しました。恵方巻きは、調理従事者全員で一本一本心を込めて作りました。給食の時間になって、子どもたちを見守っていると、今年の恵方である南南東(もも1組の部屋の方向)に向かって、大きな恵方巻きを一生懸命ほおぼる姿が見られました。「静かにして恵方巻き食べるんだよ～」とお友だちに教えたり、全部食べた後、「美味しかった～！」と言っておかわりに来てくれたり、「わたしは、お医者さんになりたいとお願いしたよ」「ぼくは、電車の運転手さん！」と教えてくれました。子どもたちの願いは様々なようです。

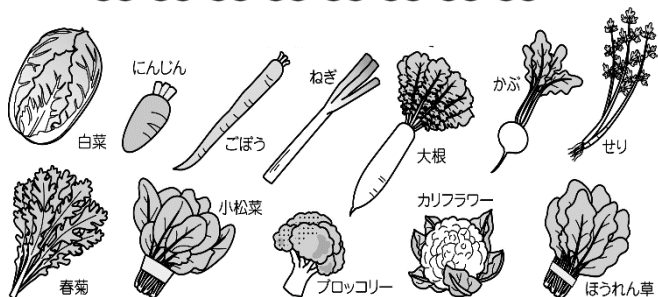
行事食やその風習を体験し、子どもたちにとって貴重な食体験の一つになればと思います(^^)



旬の味 冬野菜を食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草、小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

冬に美味しい野菜

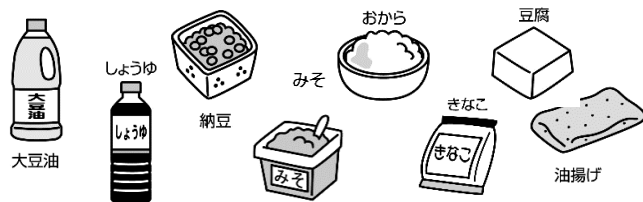


大豆について知ろう！

大豆は日本人に欠かせない食べ物です。昔から広く栽培され、さまざまに加工されてきました。佐賀でも生産量は全国5位(H28年度)になっています。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなどの栄養がたくさんあり、「畑の肉」といわれています。大豆には次のような仲間があります。

- 枝豆……大豆の実が若いころに収穫したもの。
十分に成長させて、乾燥したものが大豆。
- 黄大豆…節分の豆まき用に使われるいり大豆をはじめ、さまざまな加工品に使われる。
普通「大豆」というと、黄大豆をさす。
- 黒大豆…黒豆ともいい、お正月に食べるおせち料理には、甘く煮た黒豆が入っている。「マメ(健康)にくらせるように」という願いをこめて食べられる。
- 青大豆…緑色をした大豆で、北海道や東北地方、長野県などで栽培されている。茹でて食べたり、粉にして、うぐいすもちなどの和菓子に使われる。

【大豆から作られる食品・調味料】



今月の郷土料理

～2月6日(火)実施～

- ・ごはん
- ・白身魚の煮付け
- ・のっぺい汁
- ・ほうれん草の白和え
- ・チーズ



のっぺい汁は全国の郷土料理として分布しています。原型は、お寺の宿坊で余った野菜煮込みに「くず粉」でとろみをつけたものと言われています。佐賀県では、地元でとれる野菜をたくさん使って、片栗粉で少しとろみをつけて作ります。また、ほうれん草の白和えに使う豆腐は、湯通し後、ふきんに包み軽い重石(まな板や皿等も良い)をして水分を減らします。そして、味噌、砂糖、しょうが汁で味付けをし、茹でた野菜と和えると美味しく仕上がります。