



2023年2月1日
社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

寒いが続いていますが、子どもたちは毎日寒さに負けず元気に活動しています。
風邪や感染症等が流行する時期なので引き続き手洗い・うがいを丁寧に行い、菌に負けない体を作ることが大切です。
季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。



2月3日は節分です。



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不慮(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。「鬼は外、福は内」と声をだしながら楽しんでください。

節分の恵方巻は、その年の歳徳神という神様がいらっしゃる方角を向いて恵方巻を食べると、縁起が良いとされています。今年の方角は、「南南東」です。



保育園でも2月3日に恵方巻ロールを作っておやつに食べる予定です。幼児のクラスの子どもたちには自分で巻いて食べてもらおうと考えています。お楽しみに♪

2月の郷土料理「かしわ飯」

福岡県の郷土料理で、鶏肉の入った炊き込みご飯です。九州などでは鶏肉のことを「かしわ」と呼び、この「かしわ」を用いることから、「かしわ飯」と呼ばれるようになりました。
一口大に切った鶏肉に薄口しょう油、みりんなどで下味をつけ、細かく切った油あげ、椎茸、ささがきにして水にさらしたごぼう、にんじんを混ぜて、みりん、薄口しょうゆ、酒で味付けをしたら、かつお出汁と共に研いだ米に入れ、炊き上げる。具材は別に煮て、ご飯が炊けてから、混ぜ込んで蒸らすという作り方もあります。祭りや行事などの際に作られ、ふるまわれてきた郷土料理です。



☆給食レシピのご紹介☆

〈献立名〉恵方巻ロール

〈材料・大人5人分〉

サンドウィッチ用食パン・・・5枚

クリームチーズ・・・100g

いちごジャム・・・大さじ3



☆作り方☆

- ①、クリームチーズは室温に戻し、いちごジャムを加えて混ぜます。
- ②、ラップの上にパンを置き、①を中央横一列に均等に広げます。
- ③、パンの端と端をくっつけるように巻き、ラップに包んで10分程度なじませます。
- ④、ラップを外し、切り分けます。