



きゅうしよくだより



2024年度
社会福祉法人
生麦保育園

2月
尚徳福社会
給食室

1年の中で1番寒い時期ですが、暦の上では立春を迎え春となります。寒空の下元気いっばいに遊ぶ子どもたちの、身体を温められるような献立をたくさん取り入れました。今回は初めて参鶏湯を13日と27日に提供予定です。

本場韓国ではなつめやくこの実、栗、高麗人参など薬膳の食材がたくさん使用されますが、

今回はお手軽に手羽元から出汁を取る方法で作ろうと思っています。

家庭で作る場合は、鶏肉や野菜からお出汁が出るようにゆっくり煮込んでくださいね。

もう少しで春を迎えます、季節の変わり目に身体を冷やさないようにしましょう。

節分に食べる縁起の良い食材

季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、邪気を払って幸運を招くために、節分に

豆まきが行われています。豆まきには炒った豆が使用されますが、これは邪気を追い払うためにまいた豆から

芽がでるのは縁起がよくないとされるからです。豆以外に節分と言ったら思い浮かべるのは恵方巻だと思います。

起源は江戸時代から明治時代の大阪で、お祝いや商売繁盛などを願って食べられていたというのが有力だそうです。

具材にもそれぞれ意味があり、「かんびょう=長寿」「しいたけ=身を守る」「きゅうり=九利の語呂合わせて9つの利」

「えび=めでたし・長寿」「うなぎ・あなご=出世(うなぎのぼり)・長寿」「さくらでんぶ=原料の鯛がめでたい」

「卵焼き=金運」などです。七福神にちなんで7種類の具材を入れます。他にも地域によって様々な食材が食べられ、

鬼が匂いを嫌うイワシ、寒い時期の行事なので身体を温めるけんちん汁、無病息災を願って飲む福茶(昆布、大豆、

梅干しで作るお茶)などがあります。他に節分汁(鬼除け汁)やしもつかれなどもあります。

保育園では、恵方巻やいわし(煮干し)で出汁を取ったすまし汁、福茶などを提供する予定です。

是非ご家庭でも試してみてくださいね。ちなみに今年の恵方は西南西だそうです！

保護者の皆様へ

新学期に向けてご家庭でも少しずつ以下のように、

食具の練習をお願い致します。保育園でも、給食やおやつを通して、箸やフォークも使ってつかみ食べなど様々な練習をしていきます。

乳児クラス→スプーン・フォーク

幼児クラス→箸

