

2月



1月7日のおやつは

「七草がゆ」をいただきました。年末年始で、ごちそうを食べたお腹を休めたり、不足した緑黄色野菜を補うためなどと言われています。そんないわれを子ども達も朝から各クラスで話を聞き調理する前の七草を見て、食べることが健康につながっている事を少しでも感じる機会としました。園では、食べやすい様にとおかゆに少しお出汁をきかせて調理していただきました。七草がゆの感想は、「美味しかったよ～」とよく食べた子もいました。



節分をすぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。子ども達もだんだんと大きくなってきて、お兄さんお姉さんになってきましたね。



おすすめメニュー
「カレー風味の
トマトライス」
材料（大人2人分）



豚肉(肩ロース) 72g・たまねぎ 120g・人参 40g・コーン缶 24g・しょうが小さじ 1/2・にんにく小さじ 1/2・油小さじ1・ホールトマト(カット)缶詰 60g・水 145g・コンソメ 2.4g・食塩 0.8g・カレー粉 0.2g・米粉 7g

- ① 豚肉を食べやすく切る
- ② たまねぎ、人参を食べやすく切る
- ③ 鍋に油を入れみじん切りにしたしょうがとにんにくを入れ食べやすく切った豚肉を炒め一度、皿に取り出す
- ④ 豚肉を取り出した鍋にたまねぎ人参を入れ炒めしんなりしてきたら取り出しておいいた豚肉を入れる
- ⑤ ④にコーン缶、水、コンソメ、食塩、カレー粉、ホールトマトを加えて煮る
- ⑥ 最後に水溶き米粉でとろみをつけ、ご飯にかけたら完成



自分で上手に食べられるようになって介助をすることも減ってきています。



たんぼぼ組です

器に手を添えマナーもばっちり！手首を上手に使ってお皿からすくい取って食べています。



食べた後も「ごちそうさま」をして、椅子もちゃんと押してもどしているたんぼぼ組さんです。

寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。

冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごやお正月で残ったおもちを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

菜園通信

雪の日の畑です。チンゲン菜とほうれんそうです。チンゲン菜は、たくさん発芽し密集しているので大きくなるようにまぶいていきます。



スナップエンドウと玉ねぎも冬を越し収穫できるよう育てていきます。

