2025年

えぶち保育園

2月 きゅうしょくだより

♪たべものクイズ
なんというなまえのやさいでしょう？

♪ヒント♪

みどりいろのおやさい。いつもたべているのは「つぼみ」のぶぶん。にたようなおやさいにはしろいろをした「かりふらわー」があるよ。

今月の行事料理：節分

「節分クッキー」

＜ 2/3(月)の献立:午後おやつ＞

☆なぜ“豆”をまくの？

旧暦では「立春が新年のはじめ」とされており、立春の前日＝新年の前日という特別な日に災いを家に入り込ませないように豆をまくと言います。

☆鬼がトラ柄のパンツを履いている理由は？

鬼が出入りする方角は”北東”とされ、「鬼門(きもん)」と呼ばれています。

0 度(北)をネズミとし右回りになるように十二支を方角に当てはめると……、30 度はウシ 60 度はトラ。90 度(東)はウサギとなります。

鬼門は、ウシとトラの中央部分に位置します。これを「頭がウシ(角部分)で下がトラ(パンツの柄)」と考えたからとされています。　※由来等には諸説・地域差があります

「きせつのたべものクイズ」のこたえは、「ぶろっこりー」でした！よくたべるのは「つぼみ」のぶぶんだけど、「くき」のぶぶんもかたいかわをとったらたべることができるんだって！どんなあじがするのかな？

☆大豆のち・か・ら☆

大豆は、鬼退治のみならず、栄養素がバランスよく含まれていて、日々食卓にならべたい食品です。

◇別名は、「畑の肉」

豆は、炭水化物を多く含むのが特徴ですが、大豆にはたんぱく質が多く含まれるため、「畑の肉」とも呼ばれます。たんぱく質と聞いて浮かびやすい”肉や魚”は動物性なのに対し、大豆は植物性に分類され、動物性と比較し“脂質”を多く含まないのも特徴です。

◇食物繊維も含んでいる！？

成人女性・男性で 20～40%弱の割合で日本人は「食物繊維が不足している」と言われています。大豆に含まれる食物繊維は、お腹にたまりやすく、腸の動きをよくしてくれます。「おから・納豆・茹で大豆」は特に食物繊維が豊富なので、日々の食卓に少しずつ取り入れるといいですね☆保育園の給食では、「野菜の納豆和え」が大人気です！

おうちで作ってみよう！

＜2/3(月) 午後おやつ ＞

☆もりもり食べて鬼をやっつけよう！☆

「節分クッキー～鬼のパンツ～」

※目安:クッキー5 枚分

【 材料 】

・バター40g　・薄力粉80g　・砂糖25g

・純ココア 2.5g　・牛乳適量

【 作り方 】

(1)バターを柔らかくしておく。

(2)バター、ふるった薄力粉、砂糖を合わせてこねる。まとまりにくい場合は牛乳を加える。

(3)生地の 1/3 を取り、ココアを加えて混ぜる。

(4)それぞれ生地を伸ばし、互い違いになるよう適当に重ね、四角く形を整えたら冷蔵庫で少し寝かせる。

(5)生地を厚さ 1 ㎝程にカットし、パンツ型にしたら、170℃のオーブンで 20 分程焼く。

(6)皿に盛り付け完成。