

給食室より



節分

2月3日は節分です。近年は恵方巻がポピュラーになりつつありますが、大阪の商人たちが江戸時代から明治時代にかけて、商売繁盛や無業息災を祈願して始まったと言われていいます。大阪の風習がやがて全国区に広がり、老若男女が楽しめる食文化として、今では節分といえば恵方巻と言えるほど一般的になりました。

今年の恵方は『南南東』です。子どもの口には太巻きは大きすぎるので、注意しながら、ぜひ恵方を向いて丸かじりして、今年も元気に過ごせるようにと、願ってみてください。



自分で作ろう お楽しみおやつ

今年度は、おやつ時間に子どもたちが、“自分で何かひと手間加えて完成させて食べるおやつの日”を、何回か設けています。

フルーチェを牛乳と合わせてぐるぐる混ぜる

クレープに自分でトッピングして包んで食べる

など行ってきました。先日はほし組が、ラップにくるんであるご飯を自分でにぎっておにぎりにして食べました。コロナの影響で思うように調理保育が出来ない状況の中、少しでも自分で作る楽しさを感じてほしいと思い、おやつ時間に取り入れるようにしました。

ほんの小さな経験も楽しく笑顔で行っている様子が見られるので、今後もたくさん取り入れていけたら良いと考えています。



今日のイチオシレシピ

油淋鶏(ユーリンチー)

鶏肉	500 g	ねぎ	140 g
しょうが	少々	調味料	
酒	20 ml	水	100 cc
片栗粉	適量	しょうゆ	40 g
		りんご酢	13 g
		砂糖	27 g



たれの具材…ピーマン・パプリカ・小ねぎなどがオススメ

1. 鶏肉はお好みの大きさに切り、しょうがとお酒で下味をつけておきます。
2. たれは、ねぎをみじん切りにし、調味料と合わせてよく煮詰めます。(少し味が濃い印象になるまで)
3. 鶏肉の水分を取り、片栗粉をまぶして揚げます。
4. 出来上がったたれにくぐらせて、完成です。

いろとりどりの野菜 調理師 木下

最近、八百屋やスーパーでいろんな色の野菜を見かけます。ミニトマトは赤だけでなく黄・緑・むらさき。カリフラワーも白ではなくオレンジや緑の種類を見かけました。目で見て楽しむ食事とはこの事だと思い、毎日の献立に少しずつ取り入れて、食事の時間をより楽しめるように工夫してみようと思いました。

