

かわまた認定こども園

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ雪の降りそうな寒さも残る2月となりそうです。暖かくなったり、寒くなったりと「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事ですっかりと栄養のあるものを食べて体調を整えましょう！



今年の節分は2月3日(土)です！

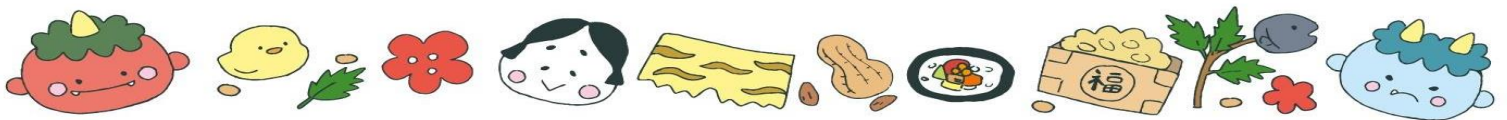
節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込む為に行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外」「福は内」と声を出しながら楽しんでみてください◎



柊翳(ヒイラギワシ)は柊の棘と翳の強い臭いが悪霊や鬼を追い払うと言われています。



恵方巻には「七福」にちなんで7種類の具材を入れます。商売繁盛や厄払いの意味を込めてその年の吉方である「恵方」の方角を向いて一気に食べるのが良いといわれています。



おしらせ

2月・3月の献立にきりん、らいおん組さんからのリクエストメニューを入れます。月末に配布する献立表に★マークがついている日にリクエストメニューが入っていますので子ども達がどんなメニューが好きなのか、ぜひご覧いただければと思います。



を意識していますか??

一日の食塩摂取目標量

食塩の摂りすぎは、生活習慣病の原因になることが分かっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります。日頃から「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

年齢	目標量	
	男性	女性
1～2歳	3.0g未満	3.0g未満
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15～17歳	7.5g未満	6.5g未満
18歳～	7.5g未満	6.5g未満

減塩の工夫

出汁(うま味)を生かす。

酸味や香辛料を使用する。

ラーメンスープは残す。

(大さじ1強*) 1.1g
(小さじ1*) 0.3g
調味料はかけるではなくつける。



今月のご紹介したいレシピは、、、タンドリーチキンです!!

あまり家庭では食べられないメニューかと思いますが、園では好評なメニューの一つです!

～材料～ 約2人分

- 鶏モモ肉(唐揚げ用など) 350g
- ニンニク(すりおろし) 一片分
- 無糖ヨーグルト 100g
- カレー粉(粉末のもの) 適量
- しょうゆ 適量
- 塩 適量

～作り方～

- ・ボウルやビニール袋に材料をすべて入れ揉みこみ30分～1時間ほどおく。
↑漬け込むことで味がしみ込み、ヨーグルトの効果で肉が柔らかくなります。
- また肉を入れる前にタレだけのうちに味見すると薄すぎたり、濃すぎたりの失敗を防げます。
- ・フライパンに油を入れ両面に好みの焼き加減をつけて完成です!!

