



2月給食たより



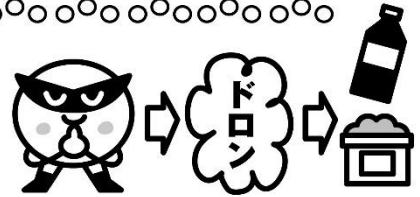
社会福祉法人 ふじ福祉会 ふじ保育園 令和6年2月号

2月が一番寒い季節です🌸

今年の節分は2月3日です。この寒い時期、体を温めるためにエネルギーを消費してしまうので、栄養を蓄積する必要があります。しっかり栄養を摂って健康な体を作りましょう。保育園の給食は温かい汁物やルーのおかずが人気です。根菜や葉もの野菜をたっぷり使って、体を温めますよ(^^)

大豆からできる調味料

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。



蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合や作り方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。



蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加えて、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類や作り方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。

クッキング報告

1月10日のクッキングは、ふじ組・ゆり組・ばら組さんで、お餅を丸めました。機械でついたお餅を、餅切りベテラン先生が手際良くちぎってくれました。子ども達は『あったかーい!』『おうちでやったことある!』など話しながら上手に丸めたり、指にべったりくっついたり、みんなニコニコで丸めていました(^^) 翌日の子ども達は、『とりあえず焼いて～、海苔巻いて食べたよ!』『ママも妹も美味いって言ってた(^^)』とワイワイ教えてくれました。お餅を食べる時は、喉に詰まらせないようにしっかり噛んで下さいね。



2月のクッキング

2月6日(火)クッキー作りの予定です。

○ふじ組・ゆり組・ばら組

2色の生地で好きな形に成形したり、型抜きしたりします。

爪切り・エプロン・三角巾・マスクの準備をお願い致します。

