

暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。

2月は日本の伝統行事として大切にされている「節分」や、海外の伝統行事の「バレンタイン」など、家族で楽しめるイベントが盛りだくさんです。子どもと一緒に豆まきをしたり、バレンタインにちなんだお菓子を作ってみるなど楽しく食材に触れ、子どもの食への関心を深められたらいいですね。

おもいきり給食

<ほうれんそうの豆乳スープ>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分 (対象年齢1歳児以上)

- ・かつおだし汁 350g
- ・ほうれんそう 15g
- ・人参 5g
- ・コーン 1.5g
- ・味噌 0.5g
- ・豆乳 250g



<作り方>

1. ほうれんそう、人参は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁を入れ沸騰させた後、中火にし、1の具材とコーンを入れる。
3. 2の具材が柔らかくなったら味噌を溶く。
4. 3に豆乳を入れる
※沸騰すると分離するので、直前で火を止める。

旬の食材

・ほうれんそう

ほうれんそうの代表的な栄養素は鉄分。野菜のなかでも特に多く含まれていて、血液を作るのに役立ってくれます。また、食物繊維も豊富なのでお腹の調子を整える働きも期待できます。



・さば (マサバ)

スーパーで売られている最もポピュラーなマサバは冬の時期が旬で、脂がたっぷりとのっています。さばなどの青魚には、コレステロールや中性脂肪を減らす不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。



・レモン

言わずもがな、ビタミンCの宝庫のレモン。体調を崩しやすいこの時期は、輪切りにしたレモンをはちみつに漬けた「はちみつレモン」で風邪を予防するのがおすすめです。

クリスマスケーキを作ろう



ホットケーキを焼いてクリスマスケーキを作りました。ホットケーキを上手にひっくり返すことができ、とても嬉しそうでした。果物、生クリームをトッピングして完成！自分で作ったクリスマスケーキは特別でおいしそうに食べていました。



春の七草に触れよう



1月7日は七草粥を食べて無病息災を願う日です。保育園でも春の七草の実物を見て、匂いを嗅いだりしました。給食で七草粥を提供すると、「たべるけんみよってよ！」とおいしそうに食べる姿がみられました。実物を玄関に展示したこともあり、お迎えに来たおうちの方に「これすずなよ！」と得意気に覚えてたことを伝えていました。