

いただきます 2月

2021. 2. 1発行 栄養士: 上田 沙耶香



年が明けてから早いもので一ヶ月がたちました。まだまだ厳しい寒さが続きますが、今年は2月2日(火)は節分、3日(水)は立春と暦の上では春の始まりです。春の足音が少しずつ聞こえる中、子どもたちは寒さに負けず、毎日元気いっぱいにごさ姿があります! ふじヶ丘保育園では2月3日(水)に節分・豆まきを行います♪

2月も引き続き、感染症が流行する時期です。衣服の調整や手洗い・うがい・換気をこまめにするように心がけましょう。

今年の節分は2月2日!



楽しい豆まきに、おいしい恵方巻。日本の伝統行事として馴染みのある「節分」ですが、2021年は例年よりも1日早い**2月2日(火)**が節分の日となります。節分が2月2日になるのは、1897年以來の124年ぶりだといえます。

現在は、立春の前日が節分とされているため固定の日ではないそうです。

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、福を呼び込むために行います。鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。鹿児島は殻つきの落花生で豆まきをするところが多いです。

今年も子どもたちと節分の行事を食事でも楽しみたいと思います♪



ふじヶ丘保育園 TEL: 099-244-1590 FAX: 099-244-1517
 子育てセンターはらっぱ TEL: 099-244-1365
 メールアドレス harappa@joy.ocn.ne.jp
 ホームページアドレス http://www.fujiho.jp/



※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。



鹿児島の郷土料理『鶏飯』

鹿児島にはたくさんの美味しい郷土料理がたくさんあります。鹿児島の郷土料理と言うといくつ思い浮かびますか? 鶏飯にさつま揚げにがね、きびなご・・・思いつくだけでもたくさんありますね♪

給食のなかでもたくさんの鹿児島の郷土料理を献立に取り入れています。なかでも子どもたちに人気のあるのは「鶏飯」です! 鶏飯は食べやすく、美味しい! 子どもから大人まで大人気のメニューです☆

そんな保育園で作っている鶏飯を紹介します♪



材料(2人分)

- ・ ささみ 2本
- ・ しょうが(スライス) 2枚
- ・ 水 600cc
- ・ 鶏がらスープの素 小さじ2
- ・ 酒 小さじ2
- ・ 薄口醤油 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1
- ・ ご飯 2杯分

～トッピング～

- ・ 卵 卵1個分
- ・ ネギ 1本
- ・ つぼ漬け 100g
- ・ しいたけ 4~5枚
- ☆ 砂糖 大さじ2
- ☆ 酒 小さじ1
- ☆ 濃口醤油 大さじ2
- ☆ みりん 大さじ1
- ☆ しいたけの戻し汁 200cc

作り方

- ①鍋に水としょうが、ささみを入れ沸騰させる。少し煮立てたら火を止める。冷めたらしょうがを取り、ささみをほぐす。
- ②卵は金糸卵をつくる。(保育園では炒り卵で提供しています)
- ③しいたけは千切りにし、☆の調味料と戻し汁で煮る。
- ④①のスープを煮立て、鶏がらスープの素・酒・薄口醤油・みりんを加える。
- ⑤ご飯に①のささみと金糸卵、つぼ漬けをのせ、温めた③の出汁をかける。ネギをトッピングして出来上がり♪

これからも子どもたちと鹿児島の郷土料理を味わいたいと思います♪

