

2月食育だより

<みんなで水木団子を作りました>

1月10日（金）先生が小麦粉を練って生地を作り、食紅で赤、黄、緑に色をつけた生地を作り、子どもたちが丸めました。りす組では俵形を作る子どももいました。地方によって俵形を飾るところもあります。水木の木の芽をかいてから団子を付けました。今年1年健康に過ごせますように五穀豊穡を願いながらお部屋に飾りました。

<旬の野菜（はっさく）>

「八朔」は旧暦の8月1日のことで、昔はその時季から食べられるようになったと言われています。現在は12月から2月に収穫され、2月から3月に食べごろを迎え適度な甘さと酸味、苦味があるので、サラダの具材としてもおいしく食べられます。

デザートに八朔、スイーティーが献立にあります。

<マーラーカオ> 1人分

材料 ホットケーキミックス 7.5g 卵 7.5g 黒砂糖 3.8g
醤油 0.8g 油 1.5g ごま油 0.5g 干しぶどう 2.5g

作り方 ①卵を混ぜて、だまにならないように黒砂糖を加える
②①に牛乳、醤油、ごま油、サラダ油を入れて混ぜる。
③ホットケーキミックスを入れて混ぜて干しぶどうを加えカップに入れる。
④13～15分蒸す。

<ちゃんこ鍋は誰が作る料理でしょうか？>

①マラソン選手 ②野球選手 ③お相撲さん

答え ③番 お相撲さん

相撲部屋で食事を作る当番の力士を「ちゃんこ番」、ちゃんこ番が作る鍋料理を「ちゃんこ鍋」と呼びます。具たくさんで栄養バランスが良い鍋料理は、お相撲さんの食事の定番です。