



平成 31 年 1 月 25 日

2 月給食だより

認定こども園 正雀愛育園

暦の上では春を迎える月ですが、まだまだ厳しい寒さが続いています。風邪をひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。

< 節分にまつわる食べ物 >

現在は立春の前日の事を節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年 4 回(立春・立夏・立秋・立冬の前日)あります。

☆豆…季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を払い清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。

☆焼嗅(ヤイカガシ)…戸口にイワシの頭やひいらぎをさします。

いわし…イワシの臭みで鬼が近付かないように。

ひいらぎ…葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために。



～～今月の給食メニューより～～



< クッキー > (約 55 枚分)

【材料】 マーガリン・・・140 g 砂糖・・・・・・・・・・85 g

小麦粉・・・・・・・・・・240 g

【作り方】 ①ボウルにマーガリンを入れ、なめらかになるまで練る。

②①に砂糖を加え、よく混ぜる。

③②に小麦粉を加え、さつくりと混ぜる。

④好きな形にととのえ、170℃のオーブンで、10～15 分焼く。

(焼き温度と時間は調節してください。)

※今月のお弁当日は、

20 日 (水) かなりや組、つばめ組、ひばり組 となります。

