

ぱくぱく だより

2024年
2月号



《毎月19日は食育の日です》

三角食べとは？



三角食べとは、ご飯、主菜・副菜などのおかず、汁物を少しずつ、繰り返し均等に食べ進めていく食べ方です。どんなメリットがあるのか紹介します。

①バランスよく食べることが出来る

少量ずつ交互に食べ進めるため、1品だけで満腹になることを防ぎます。また、全ての料理を食べることで栄養の偏りが無くなります。

②よく噛むことにつながる

ご飯、おかずと食感の違う食材が口の中に入るため、やわらかいものだけの時より、噛む回数の増加が期待できます。

③口腔調味でおいしく食べられる

ご飯とおかずと一緒に食べることで、口の中でご飯に味付けが出来るため、おいしく食べられます。これを口腔調味といいます。

ポンドケーキ

《約4人分》

- ・じゃが芋 200g
- ・とろけるチーズ 55g
- ・片栗粉 40g
- ・薄力粉 11g
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・牛乳 約45g



《作り方》

- ①じゃが芋は蒸かして熱いうちによくつぶし、チーズを加えて混ぜます。
- ②①に片栗粉、薄力粉、砂糖、塩を入れて練り合わせます。
- ③②に牛乳を少しずつ混ぜ合わせ、手で丸めることが出来る程度のやわらかさにします。
- ④生地をピンポン玉くらいの大きさに丸めて少ずつぶします。クッキングシートを敷いた天板に、間隔をあけて並べます。
- ⑤180℃のオーブンで15～20分焼きます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。



冷たい風が頬をかすめ、まだまだ厳しい寒さが続いている今日この頃。外で元気に遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じます。

2月3日は節分です。邪気を払い、無病息災を願う節分には、恵方巻を食べる習慣があります。恵方巻は、七福神にあやかって7種類の具材が入った巻き寿司で、その年の恵方に向かって黙々と食べます。恵方とは、金運や幸福をつかさどる「歳徳神（としとくじん）」という神様が居る方角のことです。恵方は毎年変わり、「その方角を向いて様々なことを行くと、万事うまくいきやすい」との言い伝えがあります。ご家庭でも、好きな具材で恵方巻を作ってみてください。

☆1月の食育☆

うみ組 味噌作りをしました。来年美味しい味噌ができるといいですね♪

たいよう組 パフェクッキングをしました。去年クリスマスにする予定だったクッキングを今回しました。みんな可愛くきれいに盛り付けていました。

☆2月の食育☆

2月26日 たいよう組 さくらもちクッキング

2月2日のおやつは恵方巻になります。今年の方角は「東北東」です。

今月の 二十四節気

立春 (りっしゅん) 2月4日頃

冬至と春分の真ん中あたり、暦の上ではこの日から春になります。梅の花が咲き始め徐々に暖かくなっていきます。

☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。



雨水 (うすい) 2月19日頃

降る雪が雨に変わり、氷が解けて水になるという意味があります。昔から農耕の準備を始める目安とされてきました。春一番が吹くのもこの頃です。