

# 食育だより No. 11

2022年2月1日 みなみひの保育園

節分を過ぎるともう「春」と言われますがまだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。ごはんもいつもより食べて成長を感じるこの頃です。

## 冬野菜がどんどん育ってきました

ちゅうりっぷ組のミニにんじんにスナップエンドウはもう少しで収穫できそうです。水やりや観察を続け、「まだかなーまだかなー」「早く食べたいねー」とみんなで楽しみにする様子がありました。たんぽぽ組のかぶは日々大きくなるかぶを楽しみに過ごし、先日収穫しました。塩もみにして食べると、おかわりをする子どももいれば、いつもは嫌いだけど「今日は一口だけー」とみんなですべてをかぶを味わいました。すみれ組のいちごは毎日水やりをして収穫したらどうやって食べたいかみんな話しているうちに、「お腹がすいてきちゃったー」とみんなですべてをかぶを味わいました。そしてチューリップとスイートピーはまだまだこれからですが、つぼみが出来て花が咲くのを期待しながらお世話しています♪



## 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したもののなのです。



### 今月のお誕生日メニュー

- わかめごはん      おやつ
- とんかつ      • 牛乳
- シルバーサラダ      • フルーツコッパン
- みそ汁
- いちご

