

# 給食だより

アップルナーズリー保育園



## ～保育園人気メニュー～

### 肉野菜あんかけ丼

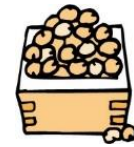
#### 〈材料〉

ご飯 120g    ★醤油 1.3g  
鶏むね肉 40g    ★みりん 1g  
キャベツ 35g    ★料理酒 1g  
玉ねぎ 10g    ★鶏ガラ 0.3g  
人参 5g    ごま油 0.4g  
生しいたけ 5g    片栗粉 適量

野菜がたっぷりでとろみがあり、  
ごはんがよく進むメニューです。  
鶏むね肉も食べやすくなります。

#### 〈作り方〉

- 1、鶏むね肉、キャベツは一口大に切る。玉ねぎ、生しいたけは細切りに切る。人参は短冊切りに切る。
- 2、鍋に具材を入れて浸るまで水を加えたら、柔らかくなるまで煮る。
- 3、★を加えて混ぜる
- 4、水溶き片栗粉でとろみをつけてごま油を加えて混ぜ、ごはんにかける。



## ～節分について～



節分とは立春の前日のことで2024年は2月3日です。立春は春の始まりを告げる日であり、昔は1年のスタートでもありました。季節の変わり目である節分には邪気(鬼)が生じると考えられており、それを追い払うため、行事が行われるようになりました。

炒った大豆を福豆と言い、「鬼は外、福は内」と豆まきを行い、悪いことは外に追いやり、良いことを内に取り込みます。

豆まきが終わったら、1年間無事にすごせるように願いながら、自分の年齢よりもひとつ多く豆を食べます。ひとつ多く食べるのは、節分が新しい年の邪気払いであることや、昔は数え年といって生まれた年から1歳と数えたからです。

園では卵ボーロを、みんなでいただきます。



## ～恵方巻きについて～



節分の日に食べると縁起が良いとされている太巻き寿司を恵方巻きといいます。

その年の恵方(2024年の恵方は東北東)に向かって無言で、願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじりするのが習わしとされています。

給食でも、恵方巻き(巻き寿司)を予定しています。ご家庭でも、恵方巻きやイワシ・アジを使った料理、五目豆など、節分メニューを楽しんでみましょう。

