




SKETCH  
HOIKUEN

# きゅうしょくだより2月

発行日/平成31年2月1日

スケッチ保育園 中野

立春を迎え、今年度の保育も残すところ2カ月となりました。今月は節分やバレンタインの行事食を予定しています。節分は旧暦で春の訪れを告げる行事ですが、まだまだ寒さは厳しいようです。温かい食事と睡眠をしっかりとって、元気な体を作りましょう。



**福を呼ぶ  
豆まき**

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるときに使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出で縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

## レシピの紹介 ~鶏肉の松風焼き~

材料: 4人分(大人は2倍量をお勧めします)

- ・鶏ひき肉...200g (モモまたはムネ)
- ・玉ねぎ...60g ・パン粉...30g ・牛乳...30g
- ・片栗粉...15g ・味噌...20g ・砂糖...5g

作り方

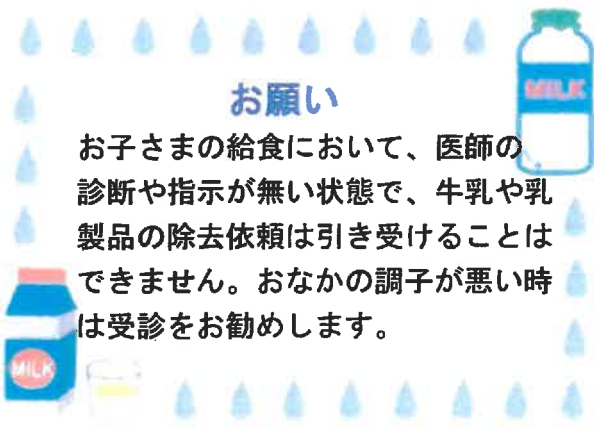
- ① 玉ねぎをみじん切りにして水気をよく切る。
- ② パン粉を牛乳に浸しておく。
- ③ 鶏ひき肉に①と②と片栗粉、味噌、砂糖を入れ、粘りが出るまで良く練る。
- ④ 鉄板にオーブンシートをしいて③を2cmくらいの厚さに慣らし、上に胡麻を散らす。
- ⑤ 180℃で約20分焼き、中までしっかり火通す。切り分けて食べる。

※生肉なので混ぜる時素手は避けましょう。  
 ※フライパンでも作れます。  
 ※水分が多いと焼いたときに崩れてしまいます



## お願い

お子さまの給食において、医師の診断や指示が無い状態で、牛乳や乳製品の除去依頼は引き受けることはできません。おなかの調子が悪い時は受診をお勧めします。



2/14(木)はクッキー作りを予定しています。  
 お子さまたちと型抜きや飾りつけを楽しみたいと思います。ご家庭でも、型抜きの練習をしてみてください★後日担任より準備の声掛けありますのでよろしくお願ひします。

