



2月給食だより

西久留米こども園

節分と大豆について

節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、邪気払いとして豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

豆まきに使われる「大豆」には良質なたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養素が含まれています。5歳以下の子どもは、硬いままの大豆を食べると窒息・誤嚥の危険性があるため、やわらかく煮たものや、納豆・豆腐・厚揚げなどの大豆製品を取り入れると安心です。



新メニューの紹介 やみつきチキン

【材料 6人前】

鶏肉モモ(皮つき)	300g
トマトケチャップ	48g(大3)
砂糖	6g(小2)
みりん	15g(大1)
しょう油	15g(大1)
にんにく	1g(小1)
(すりおろしチューブ)	
マヨネーズ	5g(小1)
塩	少々



【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② ボウルに調味料を入れて混ぜ、鶏肉を加えてよく揉みこみます。
- ③ 中火で熱したフライパンに入れて焼きます。こんがり焼けたら、裏返して蓋をします。
- ④ 鶏肉の中まで火が通ったら火を消します。
- ⑤ お皿に盛りつけて完成です。

ポイント

今回は漬け込んでいませんが、15~30分程冷蔵庫で漬け込むことでしっかりと味がなじんでおいしく仕上がりますよ。下味をつけてるので、焦げやすいので鶏肉を小さく切ると火が通りやすく子どもにも食べやすくなります。



2月12日さくらぐみオリジナルケーキ作り
各グループで話し合い、ケーキのデザイン画を描きました。スポンジの形は円形、スクエア、ロール?生クリーム・スポンジケーキは白?チョコ?トッピングはフルーツ?何をのせる?希望の形のスポンジは給食室で焼きますよ。
どんなケーキができるのか、子どもたちはとても楽しみにしています。

