



2024年2月号  
川口西こども園

暦の上では、2月は「立春」ですが、まだまだ寒さの厳しい時期です。肌に触れる冷たい風に頬を赤らめながら、子どもたちは元気に遊んでいます。感染予防のために、体を温める料理で体温をあげましょう。冬野菜を使った鍋やシチューがおすすめです。



### 2月3日は節分です！！

#### ◎恵方巻◎

年神様のいる恵方を向いて、願い事をしながら目を閉じ、黙って食べると願いが叶うといわれています。七福神にちなんで七種類の具を入れることで、福を巻き込むともいわれ、縁を切らないように包丁で切らず丸かぶりします。今年の方角は東北東です。

#### ◎豆まき◎

「鬼は外、福は内」と言って、豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという、日本独自の風習があります。“鬼”は冬の寒さや病気、災難などの悪い事を表します。豆まきに大豆を使用するのは、粒が大きく鬼を祓うのに最適なことや、「魔を滅する（魔滅・マメ）」に通じます。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。

#### 今月の給食から ひじきのオムレツ おしゃべりレシピ♪♪

- ① 栄養たっぷりの人気者「ひじき」。乾燥ひじきは水につけてもどします。たっぷりの水に入れてもどすと、柔らかくみずみずしい食感に仕上がります。驚かないでください。びっくりするくらいに増えます。
- ② にんじん・生しいたけ・玉ねぎは、いつもより少し短かい干切りに、ねぎは、トントントンと楽しくいきましょう！！
- ③ フライパンに油を熱して、ひき肉と野菜達を仲良く炒めます。ひじきも仲間に加え、美味しくな〜れと砂糖と塩で味をつけます。
- ④ 卵をボールに割り、シャカシャカ混ぜます。③・片栗粉・塩・しょうゆを加えて、もう一度混ぜます。
- ⑤ 油をひいて、ホットプレートで1枚ずつ焼いてもいいし、フライパンで大きなオムレツを焼いてもいいですよ！！卵と野菜達が仲良くなってたら出来上がり〜



### 2月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつきます。◎は手作りおやつです。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	木	ビスケット	◎豆腐ドーナツ	16	金	◎チーズカナッペ	とんがりコーン
2	金	◎オレンジ蒸しパン	◎巻きずし	17	土	白い風船	ぼたぼた焼き
3	土	きなこもちせん	星たべよ	18	日		
4	日			19	月	◎みたらしポテト	◎乳酸菌入り寒天
5	月	◎黒蒸しパン	◎シュガーパイ	20	火	ウエハース	◎フレンチトースト
6	火	動物ヨーチ	◎チーズパン	21	水	◎ラスク	おさつスナック
7	水	◎マカロニきな粉	ベジたべる	22	木	シガーフライ	◎ごぼうと鶏肉の炊込みごはん
8	木	乳ポーロ	◎フルーツポンチ	23	金		
9	金	◎カップケーキ	◎お魅ラスク	24	土	ビスコ	塩せんべい
10	土	アンパンマンソフトせん	雪の宿	25	日		
11	日			26	月	◎コーンのカップケーキ	◎アップルパイ
12	月			27	火	ぱりんこ	◎豆乳くずもち
13	火	ホームパイ	◎ヨーグルトムース	28	水	◎クラッカージャムサンド	野菜かりんとう
14	水	◎きな粉ラスク	◎米粉のガトーショコラ	29	木	たべっ子どうぶつ	◎マーブルケーキ
15	木	ミニサラダ	◎ほうれん草のクッキー				

#### 今月のおやつから ◎豆腐ドーナツ◎

##### 材料(4人分)

- ホットケーキミックス…100g
- 絹ごし豆腐…100g
- 粉砂糖…少々
- 揚げ油…適量

##### 作り方

- ① くずした豆腐にホットケーキミックスを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② 中温(170度)の揚げ油に、①のドーナツ生地をスプーンで落とし、ゆっくりきつね色になるまで揚げる。
- ③ 揚げたドーナツに粉砂糖をまぶす。

※今月の展示食は、1歳児の量を展示しています。参考にしてみてくださいね。

## おしゃべりレシピの分量と作り方

### 今月の給食から ひじきのオムレツ

#### 材料(4人分)

牛ひき肉…30g  
豚ひき肉…35g  
ひじき(芽)…8g  
にんじん…20g  
玉ねぎ…80g  
生しいたけ…15g  
ねぎ…20g  
砂糖…4g(小1)  
塩…1.2g  
油…8g(小2)

#### ◎卵…120g(3ヶ)

片栗粉…8g(大1)  
塩…0.4g  
しょうゆ…4g(小1弱)  
油…2g(小1/2)

#### 作り方

- ① ひじきは水でもどす。
- ② にんじん・生しいたけ・は短い千切りにし、たまねぎはうす切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 油を熱し、ひき肉と②を炒め、ひじきを加えて、砂糖・塩で味付けをする。
- ④ 卵をほぐし、③・片栗粉・塩・しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤ 油をひいたフライパンで焼く。