



# 2月の食育だより

2025年度  
相愛ひめぎ保育園  
(山崎・田中・西田)

## 節分に食べる恵方巻！！(日本古来の伝統)

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言われています。七福神にあやかって七種類の具を入れることで福を巻き込むとも言われ、縁を切らないように包丁で切らずに1本丸ごと食べるのが縁起がいいとされています。食べきれない場合や誤飲が心配な場合は小さめサイズや細巻きの恵方巻を作ってもいいですね♪今年の方角は南南東です



保育園でも豆まきをしますよ♪園では豆の代わりにお菓子を準備します！



## レストランごっこをしました♪

1月のお誕生会はレストランごっこでした♪ きくさんが全クラスを回りチケットと交換して配膳してくれました。未満児さんはハンバーグランチ。以上児さんは3種類のメインメニューから好きなものを1つ選びました。1番人気は唐揚げでしたよ！！  
「パンが一番おいしい～♪」  
「来年は唐揚げにする～！」  
とボリューム満点のランチを嬉しそうにモリモリ食べていました(\*'▽`\*)



## 1月のおすすめレシピ

### 〈材料 2人分〉

- |          |        |        |         |            |           |          |        |
|----------|--------|--------|---------|------------|-----------|----------|--------|
| ・鶏肉 400g | ・生姜 5g | ・酒 5cc | ・片栗粉 適宜 | ・ケチャップ 30g | ・濃口醤油 8cc | ・ウスター 8g | ・砂糖 8g |
|----------|--------|--------|---------|------------|-----------|----------|--------|

### 「鶏のケチャップ煮」

### 〈作り方〉

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切り、すりおろした生姜と酒を混ぜ漬け込んでおく。
2. ①を片栗粉につけ油で揚げる。
3. ☆の調味料を合わせておく。
4. ②の鶏肉に③の調味料を絡ませて完成♪

