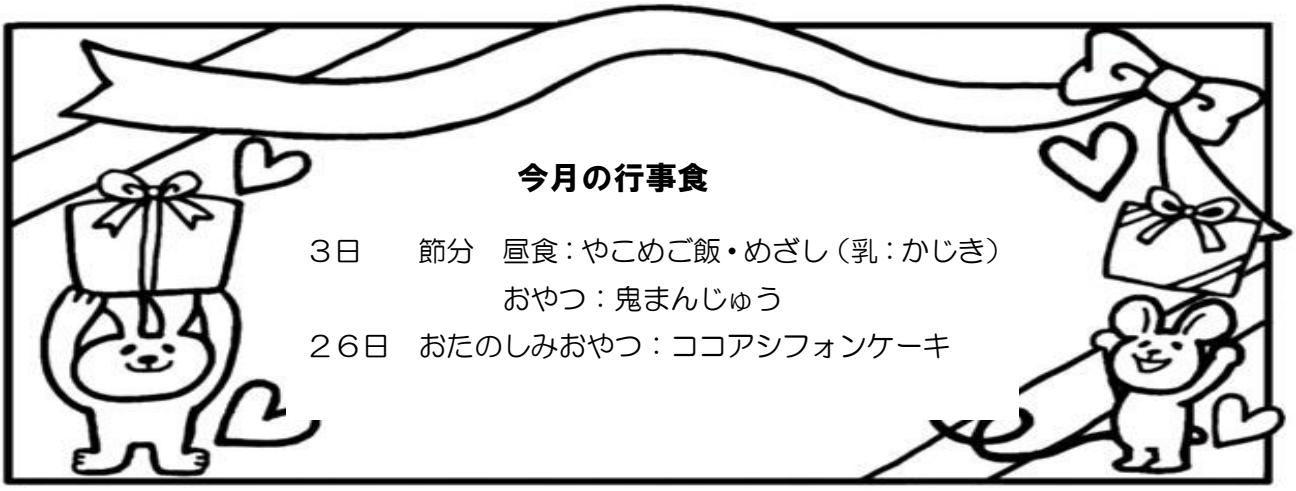
きゅうしょくだより

Ｒ２．２　厚生館保育園

立春を迎えると、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。
インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行します。手洗いうがいはもちろん、菌に負けない身体を作ることが大切です。体を温める食べ物を摂り、毎日の食事から様々な栄養を取り入れて丈夫な身体を作りましょう！



★今月のおすすめメニュー★

すりごま以外にも、ココア・ジャム・紅茶・プレーン味など色々な味を楽しめます♪

黒ゴマケーキ

材料（カップケーキ約１０個分）

・小麦粉	１４０ｇ
・砂糖	４０ｇ
・ベーキングパウダー	７ｇ
・すりごま（黒）	１０ｇ
・卵	１個
・牛乳	１５０ｃｃ
・バター	４０ｇ

（バターは、溶かしバターにする）

作り方

① 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、すりごまを合わせて、ホイッパーでよく混ぜ合わせる。
② ①に溶いた卵を入れる。
③ ②に牛乳を３回に分けて入れ、その都度ホイッパーで混ぜ合わせる。
④ 溶かしバターを③に入れ、混ぜる。
⑤ カップに流し入れる。なければ、鉄板にクッキングシートを敷いて、ベタ焼きでもＯＫ！
200 度のオーブンで２０分ほど焼く。

節分～2月3日～

節分とは、本来は季節の変わり目のことで年に４回あります。季節の変わり目には、天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）を追い払います。

節分の日はお豆を食べよう！

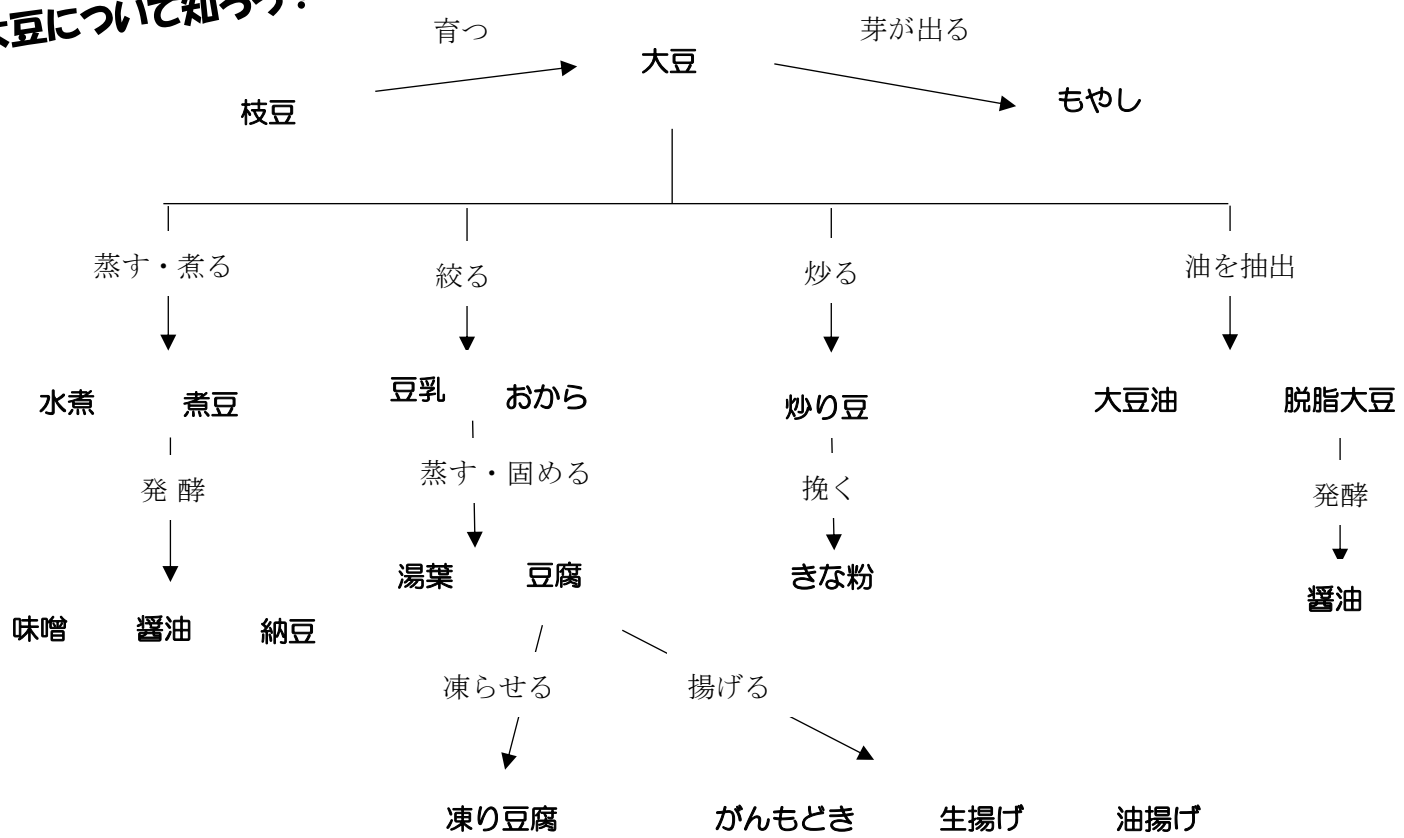
節分で豆まきと言えば、”大豆”。大豆は**畑のお肉**といわれるほど栄養価の高い食品です。豆まきをした後は、豆を自分の年の数だけ食べると、体が丈夫になり病気になりにくいと言われています。

恵方巻きを食べよう！ 今年は、西南西！

節分の日の夜に、その年の恵方を向いて、願い事を思いながら一言も話さずに食べると、願い事がかなうといわれています。

なぜ鰯(イワシ)を食べるの？

節分に鰯を食べる理由は、節分の飾り付けに鰯の頭を使っていたからです。

飾りつけは、柊（ひいらぎ）の枝に鰯の頭を刺したもので、“柊鰯”や”ヤキカガシ”と呼ばれていました。柊の葉が鬼の目を刺し、焼いた鰯の臭いが鬼を追い払うという意味があります。

大豆について知ろう！