

2月給食だより

まだまだ寒い日が続いますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？園の畑では、人参とかぶがよく育ち、子供たちが給食室まで「どうぞ！」と持ってきてくれました。目をきらきらさせながら、「変な形をした人参があったから、あとで見てみてね！」知らせにきてくれる子どもたちです。



寒い日にはシチューはいかがですか？

今回は、ルウから手作りしている、ふたば保育園特製のクリームシチューの作り方をご紹介します！

ルウの作り方

- ①鍋にバターを入れ弱火でよく溶かし、ふるっておいた小麦粉を少しずつ入れます。
- ②弱火で絶えず混ぜ、ふわっとなってきたら少し火を弱め、冷えたままの牛乳を少しずつ入れます。
- ③まとまつたら、また牛乳を加えて混ぜるを繰り返します。(このときは火は弱火より少しだけ強めの火です。)

シチューの作り方

- ①鍋に油を熱して、お肉から炒めます。野菜を食べやすい大きさに切り、お肉に火が通ったら野菜を加えて一緒に炒めます。
- ②水を加えてよく煮ます。
- ③野菜に火が通ったら、ルウをザルで濾しながら鍋に入れていきます。
- ④とろみがつくまで火にかけたら完成です。

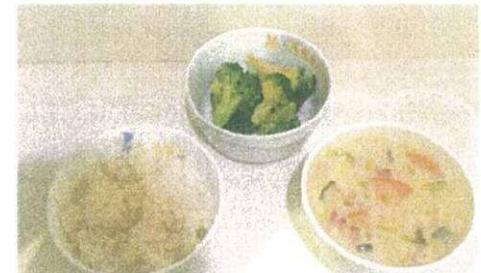
園の畑でとれた人参とかぶです！



ふたば保育園 2月1日

今回は、三歳児以上のお友だちにゴマ油と塩コショウで味付けして炒めた、人参を食べてもらいました！

子ども達は、「人参の葉っぱも食べれるんやね！」と驚き、少し噛み切れなかった子どももいましたが、おいしいねとお友だち同士でお話ししながら、残さず食べてくれました。



今回、保育園で出たシチューは、人参のほかに、白菜、エリンギが入った少し変わりだねシチューでした！

いつもと違う野菜をいれてみるのもお勧めです！

2月3日（金）は節分の日です。

季節の変わり目は病気になりやすいといわれています。そこで、無病息災を祈って豆まきが広がったといわれています。「鬼は外！福は内！」と声を出しながら、楽しみながら鬼（病気）を追い払いましょう！



（高橋）