



# きゅうしょくだより

平成31年2月号

立石いろは保育園

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。バランスのよい食事と十分な睡眠を取り、風邪に負けない体を作りましょう。

## 節分のいわれ

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。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)を追い払うのです。保育園では1日に殻付きの落花生をまいたり、給食では大豆ごはんを食べて節分を過ごします。

## 季節の献立

恵方巻とは、節分に恵方に向けて無言で食すると縁起が良いとされる巻寿司のことです。恵方巻には「恵方に向けて食べる・黙って食べる・一気に食べる」という3つのルールがあります。今年の方角は東北東なので、ぜひ挑戦してみてください！

〈レシピ〉 簡単ラップのり巻き(4人分)

ご飯 400g、焼きのり 2枚、鶏もも肉 250g、きゅうり 1本、  
スライスチーズ 2枚、しょうゆ・みりん・酒 大さじ1と1/2、水 1/2カップ、  
酢 大さじ2、いりごま(白) 大さじ1、ねぎ(緑の部分・くさみ取り用) 1本分

- ①鶏肉は余分な脂を取り除き、包丁の根元で全体をたたく。
- ②小鍋にしょうゆ・みりん・酒・水・ねぎ・鶏肉を入れて煮立て、落とし蓋をして弱火で上下を返しながら10分ほど煮て、そのまま冷ます。鶏肉を取り出し、縦4本に切る。
- ③ご飯に酢・いりごまを混ぜてひと肌冷ます。
- ④きゅうりは長さを半分にして、縦半分に切る。チーズも半分に切る。
- ⑤ラップを大きめに切って半分に切ったのりを縦におき、のりの向こう側2cmを残して  
③1/4量を平らにのせる。中央より手前に④のチーズを敷いてきゅうりを1本、②の1/4量をのせて、手前からラップごと巻き、両端を折って10分ほどなじませる。
- ⑥同様に残りもつくり、ラップごと4等分して盛りつける。