



暦の上では春を迎えましたが、実は1年で1番寒い季節です。まだまだ寒い日が続く乾燥もしているので、油断せずに、免疫力をつけて寒い季節を乗り切りましょう！

### 2月2日～節分～

冬から春への季節の変わり目が立春ですが、その前日のことを、季節の節を分けるということで「節分」と呼んでいます。ヒイラギの枝に魚のイワシの頭を刺して玄関の飾り（ヒイラギイワシ）にする地域があり、玄関に飾ると鬼が家の中に入れなくなると言われているそうですよ。節分といえば、「鬼は外～、福は内～！」と言いながら豆をまく姿を思い浮かべる方も多いと思いますが、この時期は季節の変わり目で不調な天候が続くため病気になりやすく、「体の中から邪気（病気）を追い払う」といった願いも込められているそうです。豆まきには大豆をしますが、大豆は「畑の肉」といわれるほどタンパク質とビタミンが豊富で、鉄や食物繊維、カルシウムなども含まれています。なので、ぜひ普段からも大豆や大豆製品を毎日の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



### ～大豆を使った食品～



豆乳



豆腐



納豆



油揚げ



黄な粉



味噌

園では、2月3日（月）にヒイラギイワシにちなんで乳児さんはホキのフライ、幼児さんはシシャモフライ、汁ものは大豆が使用されている『鬼よけ汁』を提供予定です！

### 味噌作り体験

1月22日にひばり組が味噌作りを行いました！

給食室で軟らかく蒸した大豆を袋に小分けして、子どもたちに袋の上からモミモミ手で潰してもらいました。

1粒ずつ丁寧に潰していく子や豆の感触に驚いて中々潰せない子、手のひら全体でワシワシ手早く潰していく子など、リアクションが様々でしたがみんな一生懸命行っていました💎

その後は潰した大豆に麴と塩を混ぜて団子状に分けたものを、子どもたちに大鍋に向かって各自投げてもらい、空気を抜く作業まで行って味噌作り体験は終了しました。ここから麴菌の作用でだんだんと味噌になっていきますが、完成するのは約半年～1年後。味噌が完成したら、園でお味噌汁など料理に使用して提供していきます！自分たちで作った味噌を食べるのが今から楽しみです♪