



令和6年2月1日発行

おとぎ保育園

栄養士 由井

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

2月は節分に立春、バレンタインデーなど、世の中はいろいろなイベントがあり賑やかですね。この時期ならではの遊びや行事食を通し、季節の移り変わりや昔からの風習、伝統を子どもたちに感じてもらえればと思います。

# 節分

## 今年の節分は2月3日です

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために、豆まきをします。豆まきの豆、“大豆(だいず)”にはたくさんの栄養が含まれています。鬼を追い出すパワーがいっぱい詰まっています！

豆を自分の歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいと言われてしています。



今年の恵方は

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながら食べると縁起がよいとされています。

ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



# 豆腐のガトーショコラ

- 〈材料〉パウンド型1台分
- ・水切り絹ごし豆腐……150g
  - ・牛乳……100cc
  - ・砂糖……80g
  - ・塩……小さじ 1/3 杯
  - ・サラダ油……40g
  - ・薄力粉……100g
  - ・ピュアココア……70g
  - ・ベーキングパウダー……小さじ 1 杯
  - ・粉糖……お好みで

2日(金) 赤鬼さんライス、鬼まんじゅう  
14日(火) 午後おやつはココアを使用した豆腐のガトーショコラです。

献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

# 2月の献立

〈作り方〉

1. 型にバターを塗り、薄力粉をうすくはたいておく。
2. 薄力粉、ベーキングパウダー、ココアをふるっておく。
3. 別のボウルに豆腐、牛乳、塩を入れクリーム状になるまでしっかり混ぜ、砂糖、油を加える。
4. 3に、2を半量ずつ加え、さっくり混ぜます。
5. 1に生地を流し込み、180℃に予熱しておいたオーブンに入れて40～45分ほど焼きます。竹串を刺しても何もついてこなければOKです。
6. 焼きあがったら型から取り出し完全に冷ます。  
焼き上がりは崩れやすいので、冷めるまで触れずにおきましょう。

