



令和6年2月キッズだよ！

保育園から聞こえてくる「鬼は外」「福は内」豆まきのかげ声で急に春を感じますね！
暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。屋外で遊んだ後にはしっかり手洗いや
うがいをして、温かいものを食べて免疫力を高めましょう！



2月献立のポイント

- *葉野菜・大根・白菜・山芋・りんご・タンカン・いちごなどおいしい旬の物を入れていきます。
- *五目煮・煮込み料理・山芋ニライリチーなど季節のメニューも取り入れてます。

～今月のおすすめレシピ～



型抜きクッキー *卵抜きレシピなので卵アレルギーの子も食べれます！



*子供にも作りやすいので一緒に作ってみましょう！

(分量)

- バター 60g ①ボウルの中でバターと三温糖を白っぽくなるまで泡立て器を使って混ぜる。
 三温糖 大さじ4 ②①に薄力粉を木べらでササッと混ぜラップで包み冷蔵庫で20分寝かす。
 薄力粉 120g ③綿棒などを使って②をのぼし、好きな型を抜く。
 ④180℃オーブンで約15分位焼く。

○現代人の和食(ウチナー料理)離れ..

近年、家庭の食卓から和食(うちなー料理)が減少しているそうです。煮魚、お浸しや酢の物、和え物、だし汁を使った煮物、ご飯とみそ汁の「一汁三菜」ではなく、焼き魚にクリームシチュー、パンと和風煮物、おにぎりとジュースの和洋混在。「ワンディッシュ」型の食事が増えてきてます。

琉球新報による県民意識調査では「沖縄料理は好きですか」という問いに9割が「好き」と答えています。忙しい県民の食卓はフライパン一つで出来るちゃんぷるーやカレーやシチュー、冷凍食品、インスタント食品が多い様です。スーパーで売られている惣菜にはごぼうや昆布、三枚肉の煮付け、千切いいいちー、くーぶいいいちー、衣たっぴいの沖縄天ぷらなど根強い人気で売られてます。「家庭では作らないけどたまには食べたい」

ウチナー料理は保育園でも意外と人気なんです。から揚げやハンバーグも好きだけどうちなー料理も大好きです。やはり「うちなーんちゅ」なんです。。。

予定のないお休みの日に、お子さんと一緒に食べ物のお話をしながら料理をしましょう！作る過程や栄養の話、また食材はたくさんの人の手を通してココにある、だから大切にありがたく頂く「食べる事をテーマ」に会話をする事が大切なんです。

