

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いています。

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行します。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、手洗いうがいはもちろん、毎日の食事で栄養のあるものを食べて丈夫な体作りをしましょう。



季節の変わり目に出ると言われてきた邪気（鬼）を、立春の前日に豆まきをして邪気払いをします。「鬼は外！」「福は内！」と自分の心の中に住んでいる鬼を追い出して、福を呼び込むという意味があります。

## 恵方巻き

節分に恵方巻きを食べる風習は、福を巻き込むという意味と、縁を切らないという意味が込められ、恵方に向かって恵方巻きを丸かぶりするようになりました。2025年の恵方は西南西です。



1月30日に園内行事の『豆まき』がありました。この日の給食の『鬼ライス』では子どもたちが自分たちで鬼の顔を作りました。自分の考える鬼の顔をイメージしながら個性豊かな鬼の顔が完成しました！



2月21日の給食・おやつは、そう組の子どもたちが話し合って献立を決めました。決定した給食のメニューのレシピを紹介します！

### 《あんかけスパゲティ》



【材料】（幼児1人分）

◆スパゲティ	35g	◆ウインナー	15g	◆たまねぎ	25g
◆ピーマン	4g	◆油	3g	◆塩・こしょう	少々
★コンソメ	0.6g	★砂糖	2g	★しょうゆ	1g
★ケチャップ	7g	◆片栗粉	1.5g	◆水	60g

【作り方】

- ① ウインナーは食べやすい大きさに切り、玉ねぎはくし形に切る。ピーマンは細切りにする。
- ② 鍋を熱し、油をあたため、ウインナーを炒め、野菜を加えてさらに炒める。
- ③ ②に調味料（★）と水を加えて煮立て、味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ สปาゲティは2〜3つに折って茹でる。
- ⑤ ④を器に盛り付け、③のあんをかける。

### 《キャベツとツナのソテー》



【材料】（幼児1人分）

◆キャベツ	40g	◆ツナ缶	5g	◆塩・こしょう	少々
-------	-----	------	----	---------	----

【作り方】

- ① キャベツは一口大に切っておく。
- ② 鍋を熱し、①とツナ缶（ツナ缶の油ごと）を炒め、塩・こしょうで味を調える。