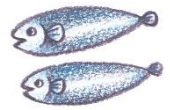




「ハレ」と「ケ」を考える

「ハレ」と「ケ」という考え方が古くから日本にはあります。「ハレ」はお祭りやお正月などめでたい非日常のことです。今でも「晴れ着・晴れ姿」などの言葉がありますね。対する「ケ」は普段通りの日常のことです。「ハレ」と「ケ」のメリハリのつけ方が食生活にも活用できます。日本人にとってのハレの食事は洋食全般です。今でこそ日常の食事ですが、日本の長い歴史ではわずか数十年のことです。そしてケの食事はいわゆる伝統和食になります。代表はお米です。食卓にお米があるか、パンがあるのかでおかずの「ハレ」・「ケ」のバランスが変わってきます。「ハレ」は楽しみのための食事、「ケ」は身体のための食事という感覚で1日、1週間単位でバランスがとれるといいですね。ハレの食事がいけないという事ではありません。ハレの食事が続くと生活習慣病のリスクが上がります。保育園ではこれからもケの食事を大切にして行きたいと思っています。



リクエストメニュー

保育園生活も残り数か月のけやきG(年長)のみんなにアンケートをとり、保育園でもう一度食べたい献立を聞きました！リクエストメニューは献立表に■印で表示しています。

例年はカレーライス・ハンバーグ・ミートソーススパゲティなど定番洋食が多いのですが、今年のリクエストを聞くと、子どもたちが大好きなカレーライスは入っていますがその他のメニューが「みそ汁」「和え物」「野菜たっぷりのうどん」など和食が多く見られました。一見すると特別感のあるメニューには思えません。しかし、考えようによっては、特別なハレの日の食事ではなく安心して食べられるいつもの滋味深い普段の味を選んだ子どもたちに、台所はじめ職員一同は、これぞ遊愛っ子だなあと感慨深いものがありました。日々積み重ねる食事を大切に、食材や料理との出会いを繰り返す中で育まれた豊かさは、必ず一人ひとりの生きる力の一役を担う事と信じ願っています。2月と3月の献立の中にリクエストメニューをちりばめ、残りの園生活を仲間と囲む笑顔あふれる食卓にしたいと 思います♪

郷土



埼玉県 ゼリーフライ

ゼラチンで作るゼリーではなく、おからとじゃが芋ベースの衣のないコロケのような食べ物です。形が銭(小判)に似ているのでゼニフライがなまっていつしかゼリーフライと呼ばれるようになったそうです。



世界



イギリス ヴィクトリア ケーキ



女王の名前が付いたこのケーキは、最愛の夫の死でふさぎ込んだ心をなぐさめた家庭的で素朴なケーキです。シンプルなスポンジの間にジャムをはさんだものです。甘酸っぱくほっとする味です。



4日頃

立春 りっしゅん

くらしのこよみ

雨水 うすい

19日頃

年を二四に分けた二四節気の一節目にあたります。冬と春の分かれる節目の日とされている「節分」の翌日で、寒さがあけて春に入る日とも言われます。徐々に春の兆しがみられるようになり、早い所では梅も咲き始めるような時期です。



雪が降っていた冬の寒さが峠を越し、雨に変わる節目の季節とされています。少しずつ暖かくなり、春が足音を忍ばせて近づいてくるような時期です。昔はこの日を合図に農作業の準備を始めたそうです。又、お雛様を飾り始める日も雨水が良いとされる節もあります。





立春



暦の上では節分、立春を迎え、季節はいよいよ春に向かっていきます。節分や立春にまつわるお話を紹介しました。節分の日には、鯛や大豆を使った献立を提供し、子どもたちは聞いたお話を思い出しながら食べていました。



ゆうあい食堂

2月にはゆうあい食堂があります。子どもたちが一年間積み重ねてきたキッチン活動を活かして、幼児グループが保育園のお昼ご飯を作ります。積み重ねてきたことで以前よりも手順が分かり、それぞれの工程も上手にできるようになっています。

メニューはカレーうどん、サラダ、主食はご飯とナンとうどんをチームに分かれて作ります。

2月下旬のゆうあい食堂が楽しみです!