

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。天気の良い日には、外から子どもたちの元気な声が聞こえます。節分を過ぎると暦の上では春ですね。暖かくなったり、寒くなったりと「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、栄養のある物を食べて元気に春を迎えましょう。

2月3日 節分

味噌作りしました！

1月15日にゆでた大豆を袋に入れ、さくら組とちゅうりっぷ組で潰してもらいました。一生懸命踏んだり、麴を混ぜたりしてくれました！

美味しい味噌が出来るの楽しみですね〜☺



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。「鬼は外！福は内」のかけ声と共に豆をまいて鬼をやっつけましょう。

※豆まきに使用する煎り大豆は、乳幼児が喉に詰まらせる事故の報告があります。5歳以下には食べないように注意しましょう。

豆まきの際、小袋に入ってる物を袋ごと投げるなど工夫すると安全で掃除も簡単に済むのでおすすめです。

恵方巻は、その年の恵方を向き、願い事をしながら無言で食べると縁起がよいとされています。

今年の恵方は、「南南東」です。

ご家庭でも子どもたちと恵方巻を作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



1月お誕生会おやつ



いちごのタルト



1/26 雪だるまパン

Recipe ミルク(豆乳)もち

材料 (作りやすい分量)

- ・牛乳 (豆乳) …200ml
- ・片栗粉…30g
- ・砂糖…20g
- ・きな粉…15g
- ・黒砂糖 (砂糖) …15g

子ども達やサロンぬっくでも好評の簡単に出来るおやつ☺
抹茶やココアを加えたり、豆乳の味付きでアレンジすることができますよ。

作り方

- ①鍋に片栗粉、砂糖、牛乳を入れ、片栗粉と砂糖が溶けるまで混ぜる。
- ②溶けたら、混ぜながら弱火にかける。焦げないように注意！途中で混ぜるのをやめるとダメになりやすいです。
- ③固まってひとまとまりになってきたら火をとめる。
- ④タッパーやバットなどに入れ、氷水で粗熱を取る。冷蔵庫で冷やすとよりひんやり！
- ⑤きな粉と黒砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑥粗熱が取れたら、切って⑤をかけて出来上がり！



a