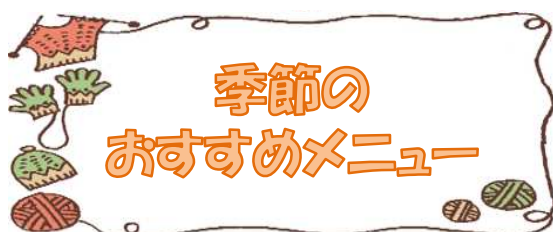


# 2月 えんだより

令和7年2月1日号  
港区立高輪保育園  
3449-1641

寒い日が続いていますが、子どもたちは戸外でたくさん走って遊んでいます。保育園では庭の砂場のふたの上に溜まった水が氷になっていたり、隣の高輪公園では一面霜柱になっていたり、冬ならではの自然を見ることができます。

防寒対策をして散策に出かけ、お子さんと一緒に冬の自然探しを楽しんでみてはいかがでしょうか。



節分にちなんで、お子様でも安心して食べられる、お豆を使った簡単おすすめレシピを紹介いたします。

## 【 五目豆 】



### 《材料（5人分）》

- 大豆 30g
- 人参 50g
- れんこん 25g
- ごぼう 25g
- 昆布 25g
- 三温糖 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- だし汁 大さじ3

### 《作り方》

- ①大豆はよく洗い、前日から浸水させておく。  
新しい水をたっぷり入れ大豆を茹でる。  
沸騰したら火を止め40分置く。  
(※①は大豆の水煮であれば不要)
- ②昆布は水で戻す。  
人参、れんこん、ごぼう、昆布を2cm角に切る。
- ③豆、昆布、昆布の戻し汁、野菜、だし汁を加えて煮て、沸騰したら調味料を加えて煮る。



## 保育園であそぼう！

今月の保育園であそぼうは

令和7年2月18日（火）

10:00～11:00 で行ないます。

定員は五家庭です。予約が必要になります。

～保育園へお問い合わせください～



※ 今年度の保育園であそぼうは2月で終了となります。