



ごはんだより



龍華保育園
宮保育園
こま草保育園
2月号

病はハ、健康はウチ！

1月の大寒が過ぎると、暦の上では、春がやってきます。冬から春への変わり目が立春です。その前日のことを、季節を分けるといった意味で「節分」といいます。



豆をまき、イワシの頭を柵に刺して門口に置き、邪気や災いを払い清めます。力強く豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎えます。豆まきには、大豆を使います。

大豆は、畑のお肉と言われるくらいたんぱく質やビタミンが多く、貧血予防の鉄分、食物せんい、カルシウムも含まれます。大豆や大豆製品を食べて体の中から病気の鬼を追い出しましょう！



2月3日の給食は、赤鬼ライスです！チキンライスやポテトで鬼の顔を作って食べます。沢山食べて鬼にまけない丈夫な心と体をつくって欲しいです！

スタミナ納豆

～2月給食メニュー～

《材料》 4人分

- ・鶏ひき肉…100g
- ・にんにく…1かけ
- ・しょうが…1かけ
- ・ごま油…小さじ2
- ☆酒…小さじ1
- ☆しょうゆ…大さじ1
- ☆砂糖…小さじ1
- ・ひきわり納豆…100g
- ・ねぎ…20g
- ・ごま油（仕上げ用）…適量

〈作り方〉

- ① みじん切りしたにんにく、しょうがを、ごま油で香りが出るまで炒める。
- ② ☆の調味料で味付けして火を止める。
- ③ 納豆・ねぎ・冷ました②を混ぜる。
- ④ 味をみてしょうゆ・塩で調性する。
- ⑤ ごま油で香りをつけて完成！！

ご飯にのせたり、レタスで包んで食べても美味しいです。



みそは万能調味料

2月は、みそ作りに適した季節です。大豆と麴を混ぜて作るみそは、昔から貴重なたんぱく源となる発酵調味料でした。

特に味噌汁は野菜や海藻など色々な食材と合わせることができます。朝ごはんにもおすすめです！！

