



ごはんだより



龍華保育園
宮保育園
こま草保育園
2月号

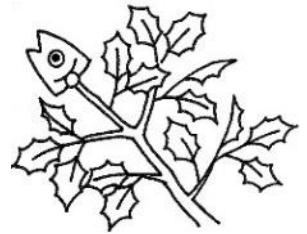
病はハ、健康はウチ！

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！



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 仕上にごま油で香をつけて完成！！

ご飯にのせて丼にしたり、レタスで包んでたべてね。



寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。

他にも、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつかうようにアレンジするのもおすすめです。



親子クッキングのすすめ



親子で食事作りにチャレンジ！ 手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ～く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。