

## 給食だより 2月

2月は1年の中で最も寒い月です。今シーズンは暖冬のため、まだ本格的な雪が降っていませんが、まだまだ油断はできません。体調にも気をつけたいものです。

先月ぞう組は食育でスーパーへ行き、三色表を教わったり、スーパーの裏側を見させてもらったりしてきました。店内でお買い物ゲームもしましたが、子どもたちは友だちと一生懸命考えながら買い物を楽しんでいました。休みの日に子どもと何か作ろう！と身構えなくても、普段の買い物1つでも食育になります。一緒に献立を考えたり、子どもに選ばせたり…それだけでも子どもは食に興味を持ってくれますよ。



3日は節分です。節分にまく豆は、大豆を炒ったもの。乾燥した大豆の約30%はとても良質なたんぱく質です。この割合は肉と同じくらいなので、「大豆は畑の肉」ともいわれます。そのほか、コレステロールを低下させる大豆レシチンや、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖など…大豆は栄養バランスのとれた、健康にとってもよい食品です。

園でも3日に豆まき会があります。給食も鬼さんハンバーグを作りますので、もりもり食べて鬼を退治しましょう。



### ミートソーススパゲティ

#### 《材料》

- ・豚ひき 300g
- ・玉ねぎ 小1ヶ
- ・人参 1/2本
- ・カットトマト缶 1缶
- ・ケチャップ 大さじ5
- ・中濃ソース 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・三温糖(上白糖でもOK) 大さじ2
- ・油(お肉を炒める用) 適量

- ・パスタ 大人100~150g  
子ども30~50g



リクエストのあった、ミートソーススパゲティのレシピを紹介します。

園で砂糖は三温糖を使っています。料理にコクが出て、煮物などに適しています。

#### 《作り方》

- ① 玉ねぎ、人参をみじん切りにする
- ② 豚ひきを油で炒め、そこに①の野菜を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にカットトマト缶と調味料を入れ、10分ぐらい弱火で煮込む。
- ④ 茹でたパスタにかければ出来上がり。