



# 給食だより 2月

昼間も気温があまり上がらず、つつい部屋にこもりがちになりそうですが、ちばなの子どもたちは外で元気に遊んでいます。ほっぺや鼻が赤くなっている子どもたちの顔を見ると、やっぱり子どもは風の子だなと思います。無理は禁物ですが、寒さに負けない体作りをしたいですね。

今月はぱんだ組、きりん組がクッキー作りを行います。どんな形のクッキーができるのか楽しみです。

## 2月の新メニュー

- 手作り餃子
- ジャージャー麺

今月はこの2品です。  
お楽しみに！



今年の節分は2月2日です。

節分にまく豆は、大豆を炒ったもので乾燥した大豆の約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。



園では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。



## 和風パスタサラダ

【材料】 おおよそ3人分

- サラスパ 50g
- きゅうり 1本
- 人参 小1/2本
- ハム 3枚

- 醤油 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 酢 小さじ2
- ごま油 小さじ2

【作り方】

- ① きゅうり、人参、ハムを千切りにする。
- ② サラスパ、人参をそれぞれ茹でる。
- ③ 調味料と①と②を合わせてあえる。

※この調味料の分量を覚えておくと、材料を少し変えて、春雨サラダやツナのあえものにも使えます。

★サラスパを春雨に変えて…春雨サラダ

★もやし、キャベツ、きゅうり、人参、ツナ

…ツナのあえもの