



給食だより 2月

毎日北風が強い日が続いています。2月は節分、立春があり暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。園では2日にまめまき会があり、給食で「鬼さんハンバーグ」が出ます。たくさん食べて鬼を退治し、今年の無病息災を願いましょう。

また今月は、きりん組さんがクッキー作りを行います。お菓子作りに興味を持ってくれるきっかけになってくれたら嬉しいです。



今年の節分は2月3日です



節分にまく豆は大豆を炒ったものです。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。たんぱく質以外にも、イソフラボンや食物纖維も豊富です。

大豆製品は、豆腐や納豆、油揚げ、味噌、豆乳やきなこなど、身近にたくさんあります。毎日の食卓に、積極的に摂り入れたい食材です。



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