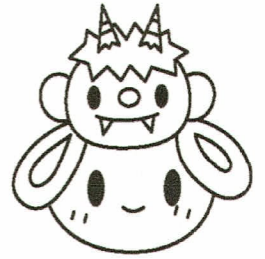


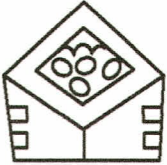


給食だより



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものです。



♪ レシピ紹介 ♪

かみなり汁



【材料】作りやすい分量(4人分)

| | |
|-------------|---------|
| 豆腐(木綿でも絹でも) | 1/3丁 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 人参 | 1/2本 |
| 大根 | 10cmくらい |
| ネギ | お好みで |
| 和風だし | 適宜 |
| 塩 | 適宜 |
| しょうゆ | 適宜 |

豆腐をごま油でジャーッと炒めるのがポイントで、名前の由来にもなっています♪
節分におすすめのやさしい塩味のお汁です。

- ① 人参、大根はいちょう切り、ねぎは小口切りに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、豆腐を崩しながら炒める。全体に火が通ったら和風だしを加える。
- ③ 人参、大根、ネギを入れて、水を加え火が通るまで煮る。
- ④ 汁の具がやわらかくなったら、調味料で味を整えて出来上がり！



人参とコーンの甘さで子どもたちも大好きメニューです。
ビタミンたっぷりです冬の季節にぴったりですね！

簡単メニュー



【材料】作りやすい分量

| | |
|--------|--------|
| 人参 | 1本 |
| コーン缶 | 1缶 |
| ツナ缶 | 1缶 |
| 卵 | 1ヶ |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 顆粒だし | 小さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 少々 |

人参のしりしり

- ① 人参はせん切りにする。(炒めるので細くなくても大丈夫です。)コーン缶は汁を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火でツナ缶と人参を軽く炒める。
- ③ コーン缶を加え、しんなりするまで炒めたら、調味料で味を整える。
- ④ 溶いた卵をフライパンに回し入れ、炒り卵になるまで炒める。
- ⑤ 器に盛り付け、小口に切った万能ねぎ(分量外)を散らして完成！



給食の栄養価をお知らせします!!

一人当たりの栄養価 (2月)

| | 一人当たりの栄養価 (2月) | | | | | | | | |
|-------|----------------|------------|---------|-------------|---------|-----------|------------|------------|-----------|
| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | V.A μg | V.B1 mg | V.B2 mg | V.C mg |
| 3歳以上児 | 561 | 19.4 | 17.8 | 207 | 2.2 | 221 | 0.28 | 0.34 | 28 |
| 3歳未満児 | 469 | 15.9 | 15.0 | 193 | 2.0 | 314 | 0.23 | 0.29 | 30 |

