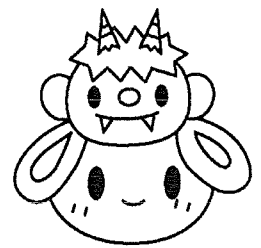
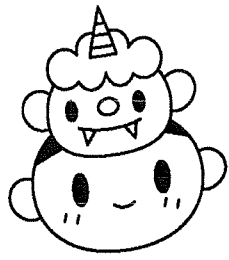


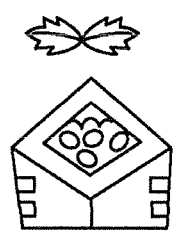
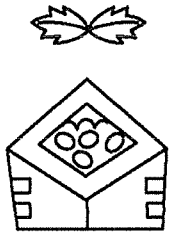


給食だより



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、感性を養ってみたいものですね。



♪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

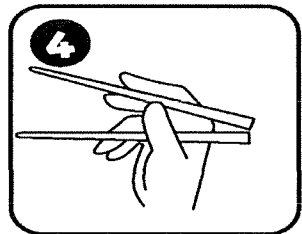
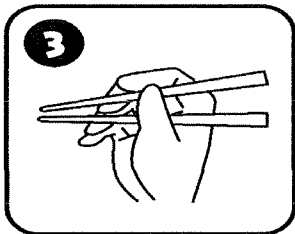
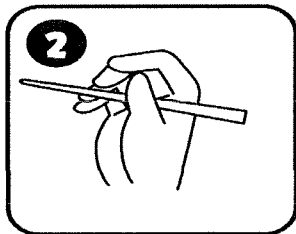
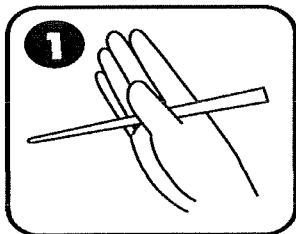
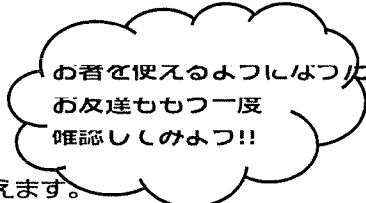
豆腐をごま油でジャーッと炒めるのがポイントで、名前の由来にもなっています♪
 節分におすすめのやさしい塩味のお汁です。

- ① 人参、大根はいちよう切り、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 調味料で味を整えて出来上がり!!



正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませす。



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	568	21.1	15.7	231	2.2	156	0.31	0.39	35
3歳未満児	488	17.7	13.6	216	2.1	275	0.27	0.35	37

