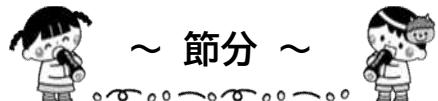




★今月のお話★



3日の給食は、節分にちなんだ献立です

- ・鬼っ子ごはん …大豆が入ったごはんです。
- ・かみなり汁 …豆腐をごま油で炒めるときに、バリバリっと音がすることから、かみなり汁と呼ばれています。
- ・鬼まんじゅう …さつまいもが鬼の角のように飛び出すので、鬼まんじゅうと言われています。



～体を温めましょう～

立春を過ぎてもまだまだ寒い日が続きます。風邪等の感染症予防には、体を温めることが大切です。体温が上がると血の巡りが良くなり、体内に入ってきたウイルスや菌と早く戦ってくれます。温かいスープやみそ汁、温かい飲み物を摂ることを心がけましょう。また、食事の際によく噛んで食べることで体が温まりやすくなると言われているため、よく噛むことも意識してみてください。

◎おすすめ食材◎

- *肉、魚、豆、卵などのタンパク質を多く含む食材
- *大根・ごぼう・かぶなどの冬野菜
- *にら・ねぎ・生姜などの香味野菜

是非料理に取り入れてみてください。



★旬の食材★

ブロッコリー

ビタミン A、C、E や鉄分を多く含みます。食用にしているのは、花蕾(つぼみ)の部分です。茎の部分も栄養価が高いので、捨てずに周りの固い皮をそぎ落として利用してみましょう。



*給食…ポトフ、茹で野菜

ごぼう

根菜類のなかでも食物繊維が多く、便秘改善に効果があります。ごぼうの香りやうまみは皮の部分に含まれるので、皮はむかず、水を流しながら周りの汚れをタワシ等でこそげ落とす程度にして使用するようにしましょう。

*給食…豚汁



★リクエスト献立★

1月から3月まで、リクエストの多かった献立を順番に給食に取り入れています。
2月の給食では、カレーライス、魚のすりおろし人参マヨドレ焼き、スパゲッティ、タコライスが出ます。
お楽しみに！

★レシピ紹介★



☆ 鬼まんじゅう(4人分) ☆

ホットケーキミックス…80g
水…64g
上白糖…8g
さつまいも…80g
紙カップ…4個

- ① さつまいもは 1cm角に切り、水にさらす。
- ② ①のさつまいもの水分を取ってから、上にトッピングする分のさつまいもにはホットケーキミックスをまぶしておく。
- ③ ホットケーキミックス、砂糖、さつまいもを水で混ぜ、紙カップに流し込む。最後にトッピング用のさつまいもを乗せ、蒸す。

★お知らせ★



*カミカミデー

今月は26日です！

*弁当日

→20日(金)

*調理保育

→イモンブラン風:5歳児クラスは透明カップに、小さくカットしたスポンジを入れ、上から芋クリームをかけて果物をトッピングします

*食材紹介

→臭いのする野菜の展示(ごぼう、しょうが、にんにく)