



2月 給食たより



石原かがやきこども園 栄養士 中島広子

暦の上では春ですが、まだしばらくは寒い日が続きます。

さて、今月の3日は節分です。「鬼は外！福は内！」と大声で豆をまきながら鬼を退治する日です。

年の数だけ 豆を食べて、1年間元気に過ごせるように願います。

日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものですね。

～群馬の郷土料理～ こしね汁

こしね汁とは群馬の名産こんにゃく・しいたけ・ねぎの頭文字を取って名付けられた郷土料理です。この他に地元野菜をたっぷり使った具だくさんのみそ汁です。

コクがあり、野菜嫌いの子どもでも食べやすく栄養たっぷり。寒い冬にぴったり。うどんを入れても美味しそうですね。

【材料】5人分

こんにゃく1枚 しいたけ4枚 ねぎ1本 ごぼう1/2本人参1本 大根1/5本 里芋10個 豆腐1丁 油揚げ2枚 豚肉150g だしの素 味噌 しょうゆ みりん 適宜

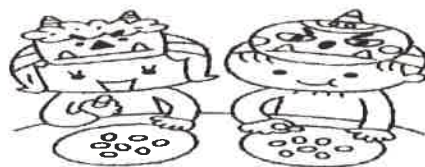
【作り方】

- ① 材料を一口大に適宜切る。里芋、こんにゃくはお湯でさっとゆがく。油揚げは湯通しする。
- ② 豆腐・ねぎ・油揚げ以外を炒め水を加える。
- ③ アクをとり、具が柔らかくなったらだしと調味料で味を調える。豆腐・ねぎ・油揚げを加え少し煮たら出来上がりです。

大豆を食べましょう

大豆にはたくさんの栄養が含まれています。肉や卵に負けない良質のタンパク質・鉄・カルシウム・食物繊維など、自然のバランス栄養食です。

大豆製品には、煮豆・豆腐・納豆・きな粉・おから・しょうゆ・みそ・もやしなど様々です。毎日食べるようにしましょう。



今月食育予定

- のびのび組さん……23日 レタスちぎり
- わくわく組さん……13日 冬野菜・紙芝居
- 22日 三角食べの話
- ひまわり組さん……10日 三角食べの話
- 24日 サラダ作り
- すずらん組さん……8日 フルーツヨーグルト作り
- 13日 食品群・紙芝居
- ばら組さん……6日 クッキー作り
- 23日 食品群・紙芝居



寒い季節、風邪に負けないためにも、しっかり予防し、たくさん食べて十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心掛けましょう。