



2月号

給食だより

石原かがやきこども園

給食 柴田泰子 春山千賀奈

木枯らしが吹き、寒さが厳しい季節ですが子どもたちは元気いっぱい身体を動かしています。寒さに負けない身体をつくるためにもバランスの良い食事を食べて、規則正しい生活を送りましょう！



大豆は「畑の肉」

豆まきに使われている大豆は、『畑の肉』と言われているくらい栄養がたくさん入っています。豆腐・味噌・納豆・きな粉など大豆製品はたくさんありますね。大豆の主な成分はたんぱく質ですが、この他にも子どもの成長に必要な栄養価が豊富です。昔に比べ、大豆製品を摂る量が減ってきているので、積極的に大豆製品を摂るよう心がけましょう！

《大豆製品》

豆腐・高野豆腐・納豆・味噌・醤油・枝豆・おから・油揚げ・厚揚げ

《栄養価》

高タンパク質

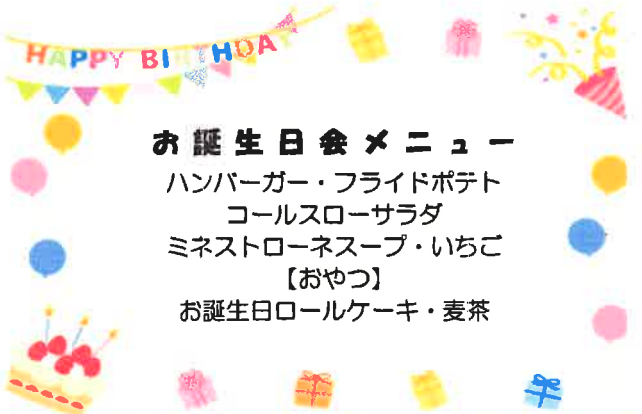
オリゴ糖 [腸の動きを活発にし免疫力を向上させる]

カルシウム [骨や歯を丈夫にする]



節分

近年の節分は、恵方巻きを食べる文化がありますね。恵方巻きは、その年の恵方(神様のいる方角)を向いて食べると良いとされるものです。また、鬼はイワシの匂いが嫌いとされているので、イワシを焼いて匂いを強め頭をヒイラギに刺し玄関に置く文化があります。



お誕生日会メニュー

ハンバーガー・フライドポテト
コールスローサラダ
ミネストローネスープ・いちご
【おやつ】
お誕生日ロールケーキ・麦茶



今月のレシピ

～ポテトグラタン～



[材料 4人分]

- じゃがいも…2個
- 豚挽き肉…100g
- たまねぎ…1個
- 牛乳…100g
- バター…適量
- 薄力粉…おおさじ3
- 塩コショウ…少々
- とろけるチーズ…適量

- 1.じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切り茹でる
- 2.たまねぎは薄切りにし、バターで炒める
- 3.豚ひき肉を2に入れ、色が変わるまで炒める
- 4.たまねぎがしんなりしたら、小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまで全体に混ぜる
- 5.牛乳を入れ全体をかき混ぜ、とろみがつくまで煮て塩コショウで味付ける
- 6.グラタン皿に1のじゃがいもを乗せ、5のホワイトソースをかけ、上にチーズをかける
- 7.あらかじめ230度に予熱をしておいたオーブンに入れ15分くらい焼く