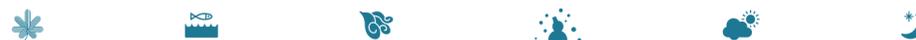


2 月号給食だより



2月3日は節分です。鬼を退治し、恵方巻を食べて1年の無病息災を願います。今年も5歳児のお子様は長い太巻き作りに挑戦します。上手く巻けるか、どんな太巻きが完成するか今から楽しみです。南南東を向いて恵方巻を食べて1年間元気に過ごしましょう。

★ 乾物の栄養

保存食として古くから親しまれている「乾物」は和風だけでなく洋風、中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておくとは非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方になります。乾物の知識を増やして活用しましょう。

○乾物の栄養

- 酸素を全身に供給して貧血予防



- 丈夫な骨や歯を作る



- 腸内環境を改善



- カルシウムの吸収を促進



★ ポークビーンズクッキング～5歳児～

収穫していた大豆を使用し、1月24日にポークビーンズのクッキングを行いました。乾燥している大豆と水につけた大豆を比較し、変化の違いを観察しました。具材や調味料を確認した後、一人ずつ鍋の具材を混ぜました。豆と野菜がたっぷりのポークビーンズでしたが、大豆が苦手な子も一口挑戦している姿が見られました。レシピを紹介します。



参考にしてみてください。

〈ポークビーンズの作り方〉

○材料 4人分

- ゆで大豆 100g
- ジャガイモ 2～3個
- 人参 1/2本
- 玉ねぎ 1個
- 豚肉 100g
- ホールトマト 80g
- おろしにんにく少々
- 油少々
- ケチャップ大さじ1
- 砂糖小さじ1
- 食塩 1g
- コンソメ小さじ1/2
- 水 約200ml



○作り方

- ①鍋に油を入れ人参、玉ねぎ、豚肉を炒める。
- ②①に大豆、じゃがいも、ホールトマト、水を入れて中火で煮込む
- ③具材が煮えてきたら調味料を入れさらに煮込んで出来上がり。