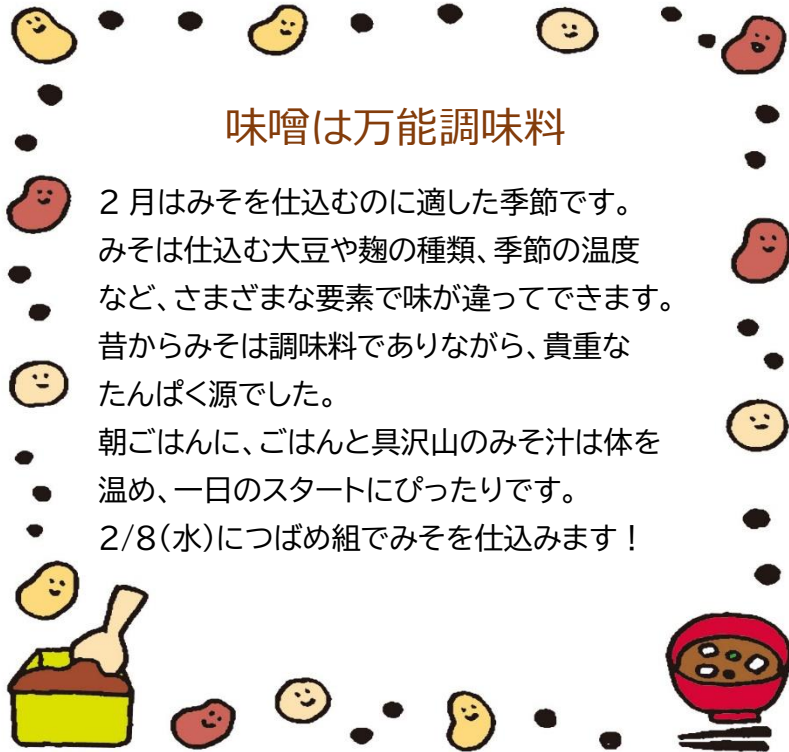


# 2月 給食だより

気温が低くても、陽ざしに春のぬくもりを感じる時季です。  
3日は節分です。節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい  
体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。  
炒り豆はうまく飲み込めず誤嚥してしまう危険があるため、  
給食では子どもたちに人気の「納豆ひき肉丼」で、  
行事を盛り上げたいと思います!!お楽しみに☆



## 味噌は万能調味料

- 2月はみそを仕込むのに適した季節です。  
みそは仕込む大豆や麹の種類、季節の温度  
など、さまざまな要素で味が違ってできます。
- 昔からみそは調味料でありながら、貴重な  
たんぱく源でした。
- 朝ごはん、ごはん、具沢山の汁は体を  
温め、一日のスタートにぴったりです。
- 2/8(水)につばめ組でみそを仕込みます!



## 季節のおすすめ野菜 『ごぼう』

ごぼうは10月~4月が旬で、食物繊維が豊富な根菜です。  
便秘の解消、整腸、糖尿病予防などに効果があります。  
カリウム・マグネシウムなどのミネラルも多く含まれています。  
油でいためると香りがたち、炒める・揚げるとおいしいです。  
給食で子どもたちがよく食べたメニューのレシピを紹介します。



## おすすめレシピ ●ごぼう入り鶏そぼろ●

\*作り置きして朝ごはんにもおすすめです!!

### <材料>

- ・鶏ひき肉 120g ・ごぼう 10センチ(50g)
- ・にんじん 1/3本(60g) ・油(炒め用) 大さじ1(12g)
- ★合わせ調味料
- ・しょうゆ 大さじ1 ・砂糖 小さじ1(3g) ・酒 小さじ1(5g)
- ごはん(炊いたもの) 2合分

### <作り方>

- ①ごぼう、にんじんはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をしき、鶏ひき肉を炒め、火が通ったら①を入れ、さらに炒める。
- ③野菜がやわらかくなったら、★合わせ調味料を加え、味を調える。
- ④炊きあがったごはんに混ぜて完成!