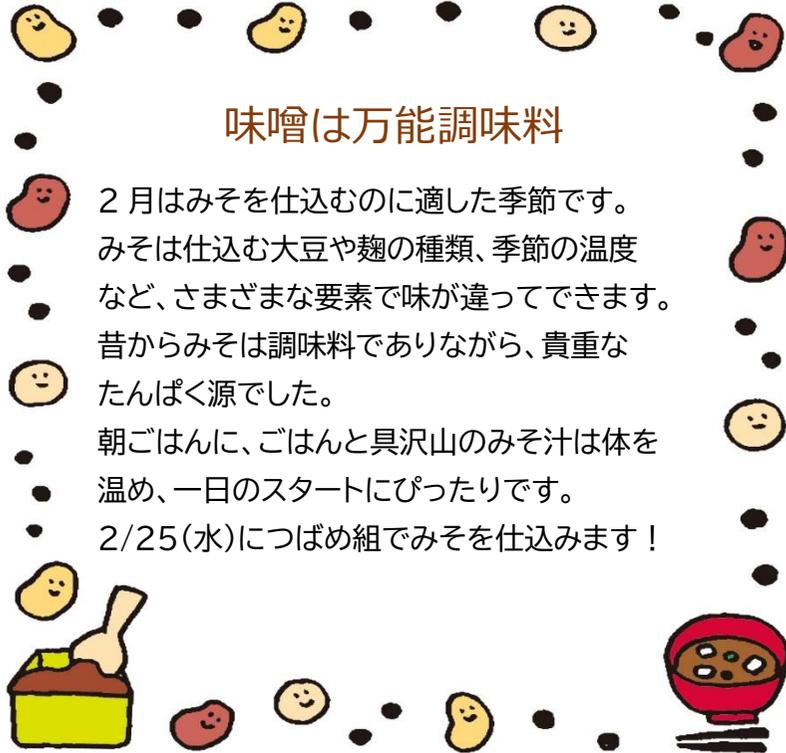




# 2月 給食だより

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、  
 給食では刻み大豆が入った「キーマカレー」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、具沢山のみそ汁は体を  
 温め、一日のスタートにぴったりです。  
 2/25(水)につばめ組でみそを仕込みます！



## ●〇たくあん漬けができあがりました〇●

12月にはと・つばめ組さんが畑の大根を作ったたくあんが、おいしく出来上がりました。たくあんは、寒い中少しずつ乳酸菌や酵母が働くことで、ゆっくりと漬け上がります。乳酸菌は私たちの体の調子を整えてくれます。例えば、整腸作用、コレステロールを低下させることや、がんになりにくくするなどの作用が報告されています。

幼児クラスのお昼の給食やおやつで提供を予定していますが、漬け物は保存食のため、塩がたっぷり入っているので、子どもたちには「1日2枚まで」と伝えています。

## ●〇節分メニューお豆のキーマカレーレシピをご紹介〇●

材料	分量（大人2人、子供2人目安）		材料	分量
豚ひき肉	100g	④	トマト缶	60g
大豆（水煮）	60g（粗みじん）		ケチャップ	小さじ2
玉ねぎ	中サイズ 1/2 個（粗みじん）		ソース	小さじ2
人参	小サイズ 1 本（粗みじん）		塩	小さじ1
生姜	ひとかけ（みじん）		しょうゆ	小さじ1
にんにく	ひとかけ（みじん）		カレー粉	小さじ1
油	大さじ1		洋風だし （コンソメなど）	少々

### 【作り方】

- 鍋に油をひき、にんにくとしょうがを入れ、弱火で香りが出るまで炒めたら、玉ねぎと人参、大豆を加えて中火にし、さらに炒める。
- ひき肉を軽く合わせたら、材料がひたるくらいの水を加えて煮込む。
- 野菜が柔らかくなり、お肉に火が通ったら、④を加えて煮込む。
- 水で溶いた小麦粉（分量外）でとろみをつけたら、出来上がり。

☆お水の量によって調味料の量も調整してみてください。

