



2月 給食だより

大宮みちのこ保育園

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや風邪の流行も心配されます。手洗いうがいをきちんと行い、体を温める食べ物を摂り、夜はしっかり休んで風邪に負けない体をつくりましょう。



節分のおはなし



旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を払う行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方を向いて無言で願い事をしながら食べると、縁起がよいとされています。

ご家庭でもお子さんと一緒に恵方巻を作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



〈大豆の栄養素〉

大豆は「畑の肉」と言われるほど、体を作る栄養素であるたんぱく質が豊富です。大豆から作られる食品には、大豆の栄養成分が消化・吸収されやすくなっているものや加工されることで新たな成分が加わったり栄養がアップするものもあります。大豆から作られる食品は、味噌、醤油、納豆、きな粉、豆腐、油揚げ、おから、ゆばなどがあります。給食でも様々な大豆製品を使ったメニューがあります。毎日の食事に一品は大豆製品を取り入れたいですね。

節分おかずにぴったり♪大豆ののい塩揚げ

〈大人2人分〉

- ・水煮大豆 150g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・塩 1.5g
- ・青のり 適量
- ・油 揚げ焼き用

- ① 水煮大豆を軽く洗って水気を切る
- ② ポリ袋に水煮大豆と片栗粉を入れる。シャカシャカ振って、まんべんなく片栗粉をつける
- ③ フライパンに少し多めの油を入れ、中火で②を炒る
- ④ 菜箸でかき混ぜながら豆がカリカリになるまで揚げ焼きする
- ⑤ 青のり、塩を混ぜ合わせておく
- ⑥ 揚げ焼きした大豆と⑤を混ぜ合わせて振ったら完成