



寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。また、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



味噌は万能調味料！

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんに、とても適したもののなのです。

朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。1日のはじまりに良いスタートを切ることが生活リズムの見直しにつながりますよ。朝食をしっかり食べて、元気に1日をスタートしましょう。

野菜嫌いを克服！

子どもは野菜の嫌いな子が多いですね。子どもの味覚は大人に比べて敏感で、より苦さや酸っぱさを感じるからです。しかし、子どもは慣れにより、苦手なものを克服できます。肉や魚と一緒に加熱調理すると甘味やうま味が出て苦手な子でも食べやすくなりますよ。

食のなぞなぞ

おなかに あなのあいた ごえんだまの ような おかしてななに？



給食室おすすめレシピ

☆2月8日(木)提供☆
鮭のちゃんちゃん焼き風

北海道の名物料理をご家庭で♪

材料<鮭4切分>

鮭・・・4切

- | | | |
|-------------------------|---|-------------------|
| A | [| 白味噌・・・12g(小2) |
| | | 酒・・・12g(大1弱) |
| | | 本みりん・・・8g(小1と1/2) |
| | | 三温糖・・・3g(小1) |
| | | (豆板醤・・・0.5g(少々)) |
| (幼稚園では、豆板醤を入れずに作っています★) | | |
| B | [| もやし・・・90g(1/2袋) |
| | | キャベツ・・・90g(1/8個) |
| | | 玉ねぎ・・・70g(1/2個) |
| | | 人参・・・50g(1/4本) |
| | | 濃い口醤油・・・6g(小1) |
| | | 三温糖・・・3g(小1) |
| 食塩・・・0.5g(少々) | | |

<作り方>

1. A と B の調味料はそれぞれ量って合わせておく。
2. もやしは軽く切る。キャベツはざく切りに、玉ねぎはスライスに、人参は細切りにする。
3. 鮭を流水でよく洗い、水気を切っておく。
4. A の調味料に鮭を浸しておく。
5. フライパンに油(分量外)をひき、鮭を焼く。
6. 表面がこんがりしてきたら周りに玉ねぎ・人参・キャベツ・もやしの順でのせ、蓋をして蒸し焼きにする。
7. 火が通ったら B の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め合わせる。
8. 器にもって出来上がり★

☆2月27日(火)提供☆
ぶどう豆

材料<大人2人・子ども2人>

大豆・・・110g(乾燥)

(水煮の場合は280g)

ざらめ・・・27g

濃い口醤油・・・12g(小2)

<作り方>

1. 大豆は一晩水に浸して戻しておく。
2. 鍋に大豆と戻し汁を入れて、やわらかくなるまで煮る。
3. 大豆をゆでこぼし、鍋に2とざらめを入れ、ひたひたより少し少なめの水を入れて中弱火で煮る。
4. 濃い口醤油を加え、ひと煮たちさせたら火を止めて出来上がり★

(半日置くと味がよくしみ込みますよ♪)

