



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。



節分の食べ物：恵方巻き

今年の節分は2月2日です。節分に恵方巻きを食べるご家庭も多いかと思えます。1本の恵方巻きを一気に食べることで、幸運を一気にいただくという意味があるんですよ！恵方巻きを食べるときには、

- ① その年の「恵方」という神様がいらっしゃる方角を向いて食べる。
※2021年の恵方は「南南東」です！
- ② 1本を一気に食べる。
- ③ おしゃべりせずに食べる。

この3つを守ると良いといわれています。ちなみに、恵方巻きに入れる具材は7つが縁起がいいそうです。好きな具材で作ってみるのも楽しいですね♪

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日のはじめ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
おかしくてなあに？



給食室おすすめレシピ



☆2月15日(月)提供☆

サバの味噌煮

<材料>4人分(サバ4切れ)

サバ・・・・・・・・・・4切れ(1切れ60g)
A { 八丁味噌・・・・・・・・33g(大2弱)
三温糖・・・・・・・・30g(大3と1/3)
濃口醤油・・・・・・・・24g(大1と1/3)
本みりん・・・・・・・・12g(小2と1/3強)
おろししょうが・・・2.5g(小1/2)
かつおだし・・・・・・64ml(1/4カップ強)
長ネギ・・・・・・・・120g(1と1/5本)
わかめ・・・・・・・・12g(乾燥)
(戻したものの場合は160g)



サバの切り身に熱湯をかけて
下処理をすると、
臭みが抑えられます◎

<作り方>

1. Aの調味料を量っておく。
2. わかめを水に戻しておく。
3. サバは流水で洗う。
4. 長ネギは斜めにスライスする。
5. 鍋か深めのフライパンにAを入れ、3.を並べて上から4.を散らす。
(わかめを入れるスペースを少し空けておく。)
6. 2.を空いたスペースに入れて一緒に煮る。
7. 煮立ったら落し蓋をして、弱めの中火で15分ほど煮る。
8. サバと長ネギを器に盛り付け、わかめを添えて出来上がり★



☆2月22日(月)提供☆

春雨サラダ

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

春雨・・・・・・・・50g
人参・・・・・・・・75g(中1/3本)
胡瓜・・・・・・・・40g(中1/2本)
A { 食塩・・・・・・・・0.6g(少々)
酢・・・・・・・・15g(大1)
三温糖・・・・・・・・10g(大1強)
薄口醤油・・・・・・15g(小2と1/2)
ごま油・・・・・・18g(大1と1/2)

<作り方>

1. Aの調味料を量っておく。
2. 春雨を茹でる。
3. 人参を細切りにして、茹でるか蒸す。
4. 胡瓜を細切りにする。
5. 2~4.を和えてAで味をととのえて出来上がり★

