

給食だより 2月号

はすねだこも国

2月号

冬に美味しい野菜とは？

冬の野菜は甘みもでて、柔らかくおいしくなってきます。寒い冬には体を温める野菜（根菜類）でポカポカ栄養たっぷり。

寒さに負けないよう
緑黄色野菜を、しっかりとりましょう。

冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするためにも、野菜・海藻・果物・乾物をしっかりとりましょう。

朝・昼しっかり食べて、夜は軽く消化の良いものをもって、睡眠をしっかりとりましょう。

「食べもの文化」No.244（芽ばえ社）参考

元気



節分のいわれ

節分とは、本来は季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいいます。旧暦では立春が年の初めだったので春の節分が最も重視され、一般に「節分」といえば春の節分を指すものとなっています。

新暦では
2月3日4日です

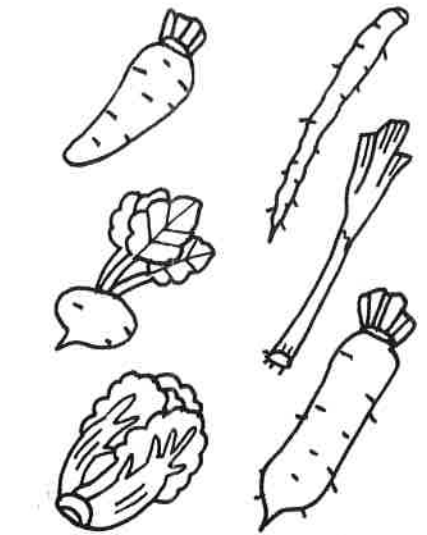
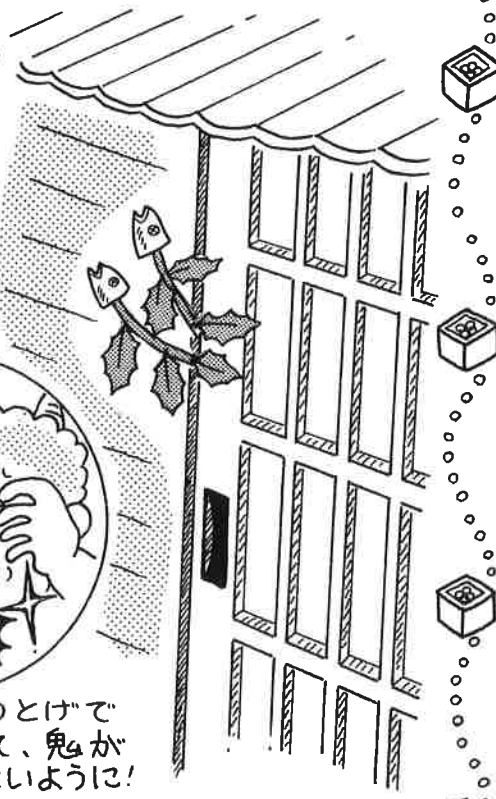
旧暦では立春を新年と考えていたので、その前日の節分は大晦日に相当します。前年の邪気を祓い清める行事の代表が豆まきです。

季節の変わり目には病気にもかかりやすいので、豆まきをして悪い鬼（病気）を追い払います。

いわしの臭みで
鬼が近づかないように！



ヒイラギの葉のとけで
鬼の目を刺して、鬼が
家の中に入らないように！



白菜と肉団子スープ

2月

【材料】 幼児1人分

- 白菜……………25g
- 豚ひき肉………30g
- 玉ねぎ……………8g
- パン粉……………1g
- 卵……………4g
- 片くり粉………0.8g
- 塩……………0.2g
- しょうが汁…少々
- 春雨……………2g
- しょうゆ………1g
- 塩……………0.4g
- 酒……………0.5g
- だし（昆布 0.1g
* 花かつお 0.8g）

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、しょうがはおろして絞る。
- ② 豚ひき肉と①、溶き卵、片くり粉、パン粉、塩を合わせてねって肉団子を作る。
- ③ 春雨をゆでる。
- ④ 白菜は軸と葉に分けて切っておく。
- ⑤ だしをとって調味し、肉団子と白菜の軸を入れて煮る。最後に葉と春雨を入れる。

