

給食だより

令和4年2月号

細野保育園

寒さが一段と増してきましたが、子どもたちは寒さに負けず園庭で元気いっぱい走り回っています。給食の時間になるとお腹ペコペコの子たちが「今日の給食はなあに？」と給食室まで聞きに来てくれます。

今年も、給食の時間が楽しみになるような食事を、心をこめて作っていきたいと思います。



福を呼ぶ 豆まき

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。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



千千ミ

もちもち食感で 子どもたちに人気です

<材料>作りやすい分量

	にら	1/2束
	たまねぎ	1/4こ
☆	薄力粉	35g
	片栗粉	25g
	塩	少々
	水	100g
	ごま油	適量
(たれ)		
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	酢	大さじ1/2強
	さとう	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1
	いりごま	適量

1. にらは2センチ幅に切る。たまねぎは小さめの薄切りにする。
2. ☆の材料を混ぜ生地を作る。その中に、1の野菜を加え混ぜ合わせる。
3. たれの調味料をよく混ぜておく。
4. 熱したフライパンにごま油をしき、生地を薄くのばし両面を焼く。
※弱火でじっくりと焼くとたまねぎが甘くなって美味しいですよ。
4. 焼きあがったら食べやすい大きさに切り、たれをかけたら出来上がり！！