



## 2月 給食だより

2023・1・31 発行  
仁田マーガレット保育園  
栄養士 石川萌

2月3日は節分です。その翌日を立春、暦の上では春のはじまりと言われているのですが、実際に寒さは続いています。寒さに負けない体作りをしましょう。特に根菜類と呼ばれる野菜は体を温める効果があり、ウイルスの抵抗力を高めるビタミンC、血行促進の作用があるビタミンEなど多く含まれています。

### 野菜たっぷり！タンメン風



材料(2人分)

焼きそば麺

2玉

【具材】

豚こま(もも)

100g

にんじん

1/3本

もやし

1/3P

キャベツ

1/4個

塩

適量

油

適量

【スープ】

水

800ml

鶏ガラスープの素

小さじ3

塩

小さじ1/4

作り方

①にんじんは千切り、キャベツはざく切りにして切っておく。

②フライパンに油を入れ、豚肉を中火で炒める。

③豚肉に火が通ったら、にんじんを入れる。

④にんにんに火が通ったら、もやし、キャベツを炒める。

⑤全体がしんなりしたら塩を加え、味を整えて火からおろす。

⑥別の鍋にスープの材料を入れ、沸騰するまで加熱する。同時に麺をあらかじめ茹でておく。

⑦麺、具材、スープを盛り付けて完成。

※野菜はお好みの量を入れてください。



## 2月旬の食材



魚介類		野菜		果物	
さわら	たい	カリフラワー	ブロッコリー	キウイフルーツ	
わかさぎ	あさり	ほうれん草	小松菜	オレンジ	いよかん
はまぐり	かに	キャベツ	菜の花	デコポン	はっさく
いか	たこ	ごぼう	れんこん		
など...		大根	など	など...	



### 2月3日は節分の日！！



節分の日には悪いことや厄などを鬼にととえ、それを追い払う目的で「豆まき」をします。また、大豆はマメに暮らせまようという意味と、1年幸福が続くようという意味があります。

### 恵方巻

「縁を切らない」という意味があります。目を閉じて願い事を思い浮かべながらその年の最も良い方向(今年は南南東)に向かって無言で1本食べきります。

### 節分にまつわる食べ物



### イワシ

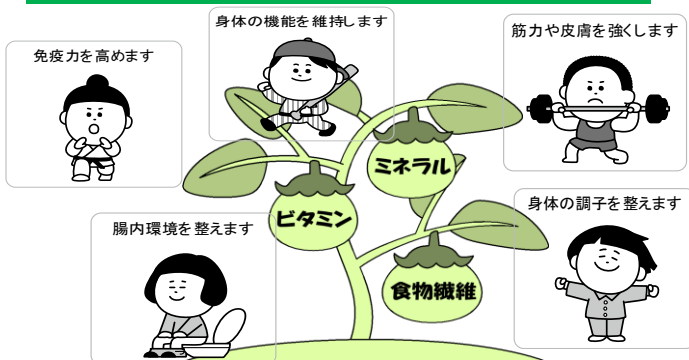
イワシの臭みで鬼が近づかないようにします。



### 福豆

煎り豆を使用します。「邪気をはらう」という意味があります。

## 野菜のことを知ろう！



野菜が苦手というお子さんも多くいます。改めて野菜のことを知り、少しずつでも食べられるようになりましょう。また、種類も豊富なので食べる範囲を広げて元気に過ごせるようにしましょう。

たくさん野菜を食べるには？

①よく茹でてから調理



②だしを効かせる



③うまい味のある食品(肉、魚介類、貝柱など)を組み合わせる



④油で揚げる



⑤塩でもみ洗ってから調理 ⑥しょうゆやごまなどで香りをつける

