

給食だより



2024年2月
認定こども園世田谷ベアーズ
栄養士

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。体調を崩しやすい季節でもあるので、手洗いうがいをし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとることを心掛けて、体調管理に努めましょう。

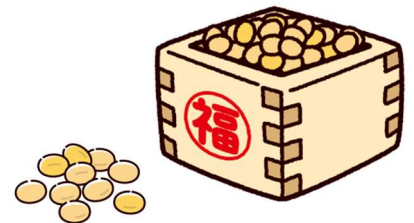
2月3日は節分の日 🍎.....🍰.....🍌.....🍰.....🍎.....🍰.....

節分の日には、「鬼は外、福は内」と豆まきをします。豆は穀霊が宿るといわれ、悪霊を祓うのに最適であったり、語呂合わせで「魔滅（魔を滅する）」ともいわれています。お子様たちとコミュニケーションを図るきっかけや、日本の伝統や風習に触れるきっかけにしてみてください。

また自分の歳の数だけ豆を食べると無病息災で過ごせるとも言われています。豆は「畑のお肉」と言われるくらいたくさんの栄養が詰まっているので、お料理に取り入れるなどして積極的に摂取してみてもいいかもしれません。

～大豆の種類～

- 黄大豆…主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなる。
- 黒大豆…黒豆。お節料理に使われる。
- 青大豆…きな粉や煮豆になる。



今年の節分の日は土曜日のため、前日の2月2日に行事食を提供します。
どんな給食ができるか、お楽しみに！！



● おかわりまでも完食！！りんごパイのレシピ ●

～ 材 料 ～

(約10個分)

- りんご.....1個
- レモン汁.....少々
- 砂糖.....70g (お好みで調整)
- ※りんごジャムでも代用可
- 餃子の皮.....10枚

表面に油を塗れば、オーブントースターで焼いてもOK

～ 作 り 方 ～

1. りんごは皮をむき、芯を取り、1cm位に切り塩水につける。
2. 鍋に水を切ったりんご、砂糖を入れ中火にかける。
3. 時折混ぜながら、弱火で30～40分間煮る。
4. レモン汁を加えて混ぜ、火を止める。
5. 冷ます。
6. 餃子の皮で包む。(ヒダなしで餃子と同じ包み方)
7. 180℃位の油で、表面がカリッとなるまで揚げる。
8. 完成。