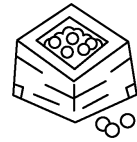


# 給食だより 2月



2012年2月号  
シャローム三育保育園

1年で一番寒いのが2月と言われます。風邪やインフルエンザの流行も考えられます。外から帰ってきたらすぐに「うがい・手洗い」をして、色の濃い野菜（例えば、南瓜やほうれん草など）を食べて、十分な睡眠をとり、風邪に負けない体になりましょう。

## ☆今月のメニュー☆

### 鯛のつみれ汁

2月3日に保育園で食べる、鯛のつみれ汁のレシピをのせてみました。園では卵を入れますが、卵を除去したレシピなので、アレルギーのお子様も安心して食べられます。

#### <材料> 4人分

- ・鯛のすり身 200g
- ・長葱 1/3本
- ・生姜のしぼり汁 小さじ1
- ・塩 少々
- ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ2

- ・水 4カップ
- ・昆布（昆布粉末だし） 適宜
- ・醤油 大さじ2
- ・塩 少々

#### <作り方>

- ①鍋に水4カップを入れ、昆布のだしを取る。
- ②長葱はみじん切りにする。
- ③鯛のすり身にAをいれ、よく混ぜ、②を入れる。
- ④①を沸騰させたところに、③を好みの大きさの団子にして入れる。
- ⑤④にBを入れ、味をととのえ、出来上がり。



### 《ほうれん草の栄養》

#### 旬の野菜 ほうれん草

ほうれん草の旬は、12月頃～3月頃です。栄養価も高く、和洋折衷どんな料理にも使えるので、『青菜の王様』と言われることもあるようです。給食でもほうれん草はよく使用し、こどもたちはよく食べてくれています。

#### 選び方のポイント

- ①葉先がピンとはっている
- ②根本が鮮やかなピンク色

#### ほうれん草に多い栄養

カロテン、ビタミンB1、B1、C、鉄、葉酸、マグネシウム、亜鉛、銅、たんぱく質

#### 効能

風邪予防、疲労回復、がん予防

