

# 給食だより



2013年2月号  
シャローム三育保育園

1月は、子ども達と一緒に餅つきをしました。既製品のお餅とは違い、つきたてのお餅は軟らかく、とても美味しかったです。子ども達もすぐに食べてしまい「おいしかったよ！」と教えてくれた笑顔がとても印象的でした。天候にも恵まれ、楽しい時間を過ごしました。

2月は1年で一番寒いとされています。インフルエンザの流行なども考えられますので色の濃い野菜（南瓜、ほうれん草など）を食べ、睡眠をよくとり、強い体を作っていきましょう。



日本では、お正月に一年の健康を願っておせち料理に黒豆を食べます。そして節分には煎り大豆をまいて邪気を払い、年の数だけ食べて健康長寿を祈ります。

このように豆類は、私たちの生活と大きな関わりをもって食べられてきました。大豆は昔から「畑の肉」と言われるほど豊富なたんぱく質を含んでいます。昔の僧侶の食事は、肉や魚などの動物性食品を一切とらない精進料理であったといわれますが、このような場合は、豆類がたんぱく質の供給源として使われていたのです。



## ☆今月のメニュー☆



節分という事で今回は、大豆からできている豆腐料理をご紹介します。

### 揚げ出し豆腐の中華風あんかけ

( 大人2人分 )

#### <材料>

- |            |        |
|------------|--------|
| ・絹ごし豆腐     | 1/2丁   |
| ・しょうゆ      | 大さじ1   |
| ・オイスターソース  | 大さじ1   |
| ・酒         | 大さじ1   |
| ・砂糖        | 小さじ1/2 |
| ・だし汁       | 200CC  |
| ・お好みの野菜やお肉 |        |
| ・片栗粉       |        |

#### <作り方>

- ①豆腐の水をきります。
- ②①を食べやすい大きさに切り、片栗粉に付け中温の油で揚げる。油をきり器へ。
- ③お好みの野菜やお肉を出し汁に入れ、火が通ったら材料にある調味料を入れ片栗粉であんを作る。
- ④お皿に盛り付けたら出来上がり。