

# 給食だより



2014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年で一番寒いと言われています。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。

## 《節分の由来》



本来節分は“せち分かれ”とも言い、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬の前日」を指す言葉。つまり、節分は2月・5月・8月・11月と、1年に4回あることとなります。ただ、現在は立春の前日(2月3日)を「節分」と言うのが一般的です。

## 《ビタミンEとは?》



ウイルスの侵入を防ぐために

ビタミンACE(ビタミンE)!!

抗酸化力のあるビタミンA・C・Eは体内で免疫力を強化します。また一緒に摂取することで相乗効果がありさらに免疫力アップとなります。南瓜にはビタミンA・C・Eが揃っていておススメのお野菜です。体調を崩す前に食卓に南瓜料理を並べてみてはいかがでしょうか。



## 今月のメニュー

## ～ 鶏のみぞれ煮 ～

材料(4人分)

鶏もも肉・・・2枚

A

しょうゆ・・・小さじ2

酒・・・大さじ1

B

だし汁・・・1カップ

しょうゆ・・・大さじ6

みりん・・・大さじ4

砂糖・・・大さじ2

大根おろし・・・2カップ

① 鶏もも肉を小さめの2～3cmに切り分ける。

② 鶏肉に、下味となるAを加え、もみ込む。

③ 鍋にBを合わせ温めておく。

④ 鶏肉を皮目から焼き軽く焼き色がつく程度に焼いたら、③を流しいれて落とし蓋をしながら弱めの中火で鶏肉に火が通り、やわらかくなるまで煮込んだら完成。

※最後にネギや大葉の千切りなどを乗せると彩がよくなります