

給食だより



2017年2月号
シャローム三育保育園

1月は餅つきを楽しんだり、七草粥を食べたりしました。
2月3日は節分です。大豆には、血や骨を作る「鉄分」や「カルシウム」が多く含まれるだけでなく、からだの中を掃除して、病気に負けない元気なからだづくりをしてくれます。大豆の力を借りて、風邪やインフルエンザを吹き飛ばしましょう！



寒い朝は朝食で体を温めよう



朝ごはんを食べると、体の働きや頭の働きが活発になります。また、食べ物だけが体を内側から温め、体温を一定温度に高めてくれます。特にタンパク質の多い食べ物が効果的です。目玉焼き焼き魚など朝食にプラスして体を温めてから登園すると、子どもたちも朝から元気に活動できます。



今月のメニュー

【材料】4人分

- ・大豆… 150g
- ・人参… 50g
- ・南瓜… 50g
- ・胡瓜… 50g
- ・黄パプリカ… 1個
- ・ツナ… 50g

(A)

- しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- みりん 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 塩 少々

～ 大豆サラダ ～

ひじき等、好きな食材を入れてアレンジしてみてください。

- 1 大豆以外の野菜は大豆と同じぐらいの大きさに切っておく。人参・南瓜は柔らかくなるように火を入れておく。
- 2 鍋に熱湯を沸かし、大豆を入れて30秒ゆで、ざるに上げ、よく水けをきる。
- 3 ボールにAを入れてよく混ぜ合わせ、すべての食材を、約20分漬け込む。