

# 給食だより



2018年2月号  
シャローム三育保育園

今年も1月にお餅つきを行いました。寒かったですけど子どもたちは元気にお餅つきをしていました。暦の上では春になりますが、まだまだ寒いので体調を崩さないように「うがい・手洗い」をして元気に過ごしましょう。

## 食卓は心の栄養



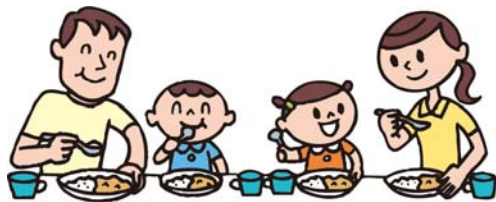
食べ物を食べてとる栄養も大切ですが、食卓でコミュニケーションをとることで得られるところの栄養をとることも大切です。

相手…家族で食事

時間…会話がある、楽しい時間

頻度…毎日繰り返される

距離…静かな言葉で会話できる距離



今月のメニュー

## ～ カリフラワーのお浸し ～

旬のカリフラワーをお浸しでサッパリと

【材料】4人分

カリフラワー 200g

赤・黄パプリカ 各 1/4 個

A: だし割り醤油

出し汁 1 カップ

薄口しょうゆ 大さじ 1

みりん 小さじ 1/2

塩 少々

1. カリフラワー、パプリカを食べやすい大きさに切りボイルする。

2. Aを合わせだし割り醤油を作り、ボイルしたカリフラワーとパプリカを浸し味を含ませる。

※冷蔵庫で2日ぐらい保存可能です。