



龍華保育園
宮保育園
こま草保育園
2月号

ごはんだより



1月の大寒が過ぎると、暦の上では、春がやってきます。冬から春への変わり目が立春です。

その前日のことを、季節に分けるといった意味で「節分」といいます。



豆をまき、イワシの頭を柵に刺して門口に置き、邪気や災いを払い清めます。
力強く豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎え、豆を年のかずだけ食べます。

この時期は、季節の変わり目で気候の差が大きく、病気になりやすい時期です。

豆まきには、大豆を使います。

大豆は、畑のお肉と言われるくらいたんぱく質やビタミンが多く、貧血予防の鉄分、食物せんい、カルシウムも含まれます。

大豆を食べて体の中から病気の鬼を追い出しましょう！



高野豆腐の煮物 ～2月給食メニュー～

〈材料〉4人分

- ・高野豆腐…25g
- ・鶏もも肉…80g
- ・玉ねぎ…80g
- ・にんじん…40g
- ・干しいたけ8g

☆出汁…400cc

☆薄口しょうゆ…大さじ1.5

☆砂糖…小さじ1

☆みりん…小さじ1

〈作り方〉

- ① 高野豆腐は水に浸して戻し、よく水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ② 干しいたけは、水で戻し食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎ・にんじんも食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に☆と玉ねぎ・にんじん・干しいたけをいれて煮る。
- ⑤ 火が通ってきたら、鶏肉・高野豆腐を入れて、鶏肉に火が通るまで煮る。

※給食では煮立ただし汁に直接入れる高野豆腐を使っています。水戻しの必要がない高野豆腐の場合は、⑤の時高野豆腐を入れて下さい。