

令和5年 2月

寒い日が続いていますが、暦の上では「立春」となり春の始まりとされている時期です。季節の変わり目は体調を崩しやすいですが、寒さや風邪に負けず元気に過ごしましょう。少しずつ給食の時間に、嫌いなものに挑戦する姿が見られ成長を感じる事が多くなりました。春の進級がたのしみですね。



2月3日は節分



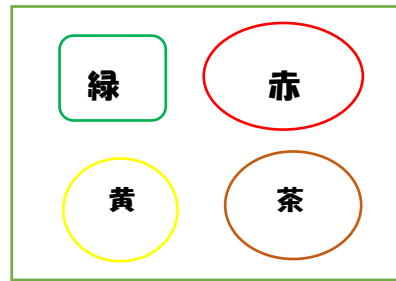
節分とは、冬から春への季節の分かれ目のこと。「みんなが健康で幸せに1年過ごせますように」の意味を込めて、鬼はそと、福はうちと言いつつ豆をまき、悪いものを追い出す日とされています。

豆(煎り大豆)・・・福豆と言われ、年の数だけ食べます
炒った豆は芽が出ないことから無病息
祈の意味もあります
*家で食べる際は誤嚥に気をつけてください

恵方巻き・・・福を巻き込み、吉方を向いて食べます
今年は「南南東のやや南」

鯛(いわし)・・・いわしの匂いで鬼を追い払います
頭は柊の葉と一緒に玄関に吊します

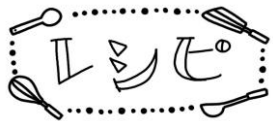
バランスのよい食事って？



和食の基本は「一汁三菜」
ご飯と汁、3つのおかずを組み合わせた献立のことを言います。

黄色(主食)・・・ご飯、パン、麺などの炭水化物
赤色(主菜)・・・肉、魚、卵、豆腐などのたんぱく質
緑色(副菜)・・・野菜、きのこなどの野菜類
茶色(汁)・・・味噌汁、スープなど

家では一汁二菜を目安にして、4色をそろえてみましょう。
難しい時は、ご飯に具たくさん汁(たんぱく質や野菜)でも大丈夫。
一日ではなく、一週間のトータルで考えてみませんか。



～豆乳クリームシチュー～

☆作り方☆

①[ホワイトソースを作る]

フライパンにバターを入れ、中火で溶かし薄力粉を入れよく混ぜ合わせる。粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ入れてだまにならないように、とろみがつくまで火にかける。

②鍋に油を入れて鶏肉、玉葱を炒める。

③玉葱がしんなりしてきたら、じゃがいも、人参を入れ、野菜が浸るくらいの水を加えて煮る。

④野菜が煮えてきたら、コンソメ、塩、かぶ、豆乳で溶かしたスキムミルクを加えてひと煮立ちしたら、ホワイトソースを加えてできがい。

- ホワイトソースは冷凍して3週間ほど保存可能です。
- 豆乳を単品で摂るより食べやすいです。
- 具材はお好みに変更可能。

作りやすい分量			
具材		★ホワイトソース	
鶏肉	150g	★バター	27g
じゃがいも	100g	★薄力粉	25g
人参	50g	★牛乳	150g
玉葱	100g	★スキムミルク	25g
かぶ	100g	コンソメ	4g
油	5g	豆乳	600g