

給食だより

今年は暖かく過ごしやすい年末年始でしたが、ムーチーピーサと言われる通り
 ムーチーの日のころから寒くなってきましたね ☁️ ❄️
 風邪などの予防は手洗いうがいと、季節の食材やご飯をしっかり食べる事
 2月3日は「冬と春の節を分ける」節分の日です
 大豆は日本人の身体作りでも重要な栄養満点な食品のひとつ
 大豆が食べられなくても豆乳や豆腐等で大豆製品を取り入れて免疫を上げて
 元気に豆まきをして鬼と一緒に風邪も退治しちゃいましょう！

節分豆と恵方巻

節分といえば豆まき、豆まきといえば「大豆」。
 大豆はちいさいけれど「畑の肉」といわれるくらい
 栄養たっぷり！タンパク質や不溶性食物繊維、カルシ
 ウムなど多くの栄養素を含みます。サポニンやイソフ
 ラボンも注目の成分です。大豆からできる食べ物を紹
 介しますので日々色々な大豆を取り入れましょう♪



埼玉県土建国民保健組合HP より

節分の日に恵方(えほう)と言って
 その年の縁起の良い方向に向けて巻寿司を
 無言で丸かぶりする行事。
 無言で丸かぶりすると、恵方にいる福の神が
 願いをかなえてくれると言われています。
 近年ではロールケーキなどで代用したり新しい
 楽しみ方もあるようです。
 2024年の恵方は東北東。
 沖縄ではあまり馴染みがない恵方巻。
 今年は東北東を向いて無言でがぶり！
 してみませんか？



2月3日は節分
今年の恵方は **東北東**



ご飯の栄養

ごはんをしっかり食べていますか？
 炭水化物は太りやすいからと
 減らしたい抜きたいしていませんか？

ごはんはこどもにも大人にも
 エネルギーだけでなくたんぱく質等
 栄養の元となる大切な食品。

ごはんを食べる量が少なくなると
 体力が無くなるだけではなく

免疫力が下がったり便秘の原因ともなる事も。

おすすめはお米の胚芽を少し残した「七分付き米」。

食物繊維やビタミン、たんぱく質も含む
 ご飯をしっかり噛んで食べて
 家族で元気になろう！

旬じゃがレシピ



今旬のじゃがいも！じゃがバターやフライドポテト
 などの定番も美味しいけどじゃが芋は色々な食材と
 組み合わせやすく万能食材です♪
 定番に飽きたら試してみてね！

☆芋チーズもち

蒸して(茹でて)つぶしたじゃが芋と片栗粉を合わせて
 (固かったら牛乳か豆乳をプラス) チーズを中
 に入れてフライパンで焼くだけ(周りに片栗粉を付
 けて揚げ焼きも絶品)。しょうゆをたらして食べて
 みてね。

☆いもガレット

細切りしたじゃがいもに小麦粉(中2個に対し小麦
 粉大さじ1程度)塩こしょう、粉チーズ(あれば)
 を加えて混ぜ、オリーブオイルを敷いたフライパン
 で両面カリッと焼く。

☆小ぶりの新じゃがが美味しい！スマッシュドポテト
 よく洗って皮のまま柔らかくなるまでゆでる。
 オリーブオイルを敷いたフライパンに並べ、平らな
 コップなどで軽くつぶす。焼き目がつくまで両面焼
 く。塩こしょうをかけて出来上がり。