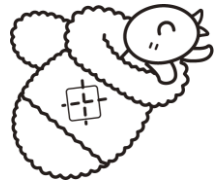




2月 給食だより



R4.1.31 西合志東保育園

寒い日が続いていますが、子どもたちは毎日寒さに負けず元気に活動しています。風邪や感染症等の予防のためにも引き続き、手洗い・うがいを丁寧に、好き嫌いせず何でも食べましょう。

☆2月3日は節分です☆



節分のいわれ・・・現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回（立春・立夏・立秋・立冬）あります。

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を払い清めます。季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）を追い払うのです。おやつでは甘納豆を食べますが、食事と行事のつながりを感じ取ってもらいたいと思います。

献立紹介

今回ご紹介する献立は「ひじきサラダ」です。ひじきは食物繊維・カルシウム・鉄・ミネラルが豊富に含まれています。ご家庭でもぜひ作られてみてはいかがでしょうか。

材料（1人分）

ひじき・・・2g / きゅうり・・・20g / 人参・・・5g / コーン缶・・・5g
かにかま・・・3g / すりごま・・・1g /
A 濃口しょうゆ・・・1.5g / みりん・・・1.5g
砂糖・・・0.5g / 酢・・・2.5g / マヨネーズ・・・4g



作り方

- ① ひじきを水でもどしてよく洗い、Aの調味料で柔らかくなるまで煮て、ざるにあげ冷ましておく。
- ② 人参は千切りにして茹でる。きゅうりは千切りにして塩もみをして絞る。
- ③ かにかまはほぐし、コーン缶と一緒にさっと火を通す。
- ④ 砂糖・酢・マヨネーズを合わせておく。
- ⑤ 全ての具材と④の調味料を混ぜ合わせる。



☆☆出来上がり☆☆

～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせてください。また、白ご飯は子どもが食べきれぬ量を入れて下さい。※家庭で食べる量と同量でお願いします。量が多すぎても食べきれません。