



# 給食だより



暦の上では立春を迎える2月ですが、まだまだ寒くて乾燥する日が続きます。寒いと朝起きるのが大変ですが、朝ごはんは必ず食べましょう。朝ごはんを食べることで体温が上がり眠っていた脳や体にスイッチが入ります。また季節の変わり目は、体調を崩しやすいので毎日の食事は栄養があるものをきちんと摂って、寒さを乗り切りましょう！



## 節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養っていきましょう。



### みそってどうやって作られるの？

2月はみそを仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮てこうじと混ぜてみそを仕込みます。みそは仕込む大豆やこうじの種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。こうじは主に「米こうじ」「麦こうじ」「豆こうじ」と3種類あり、地方によって使い分けてみそを仕込みます。



### 丈夫な体を作る食べ物

病気から子どもの体を守る為に、食生活で免疫力を高めましょう。朝はみそ汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに！



## 作ってみよう！ 鬼まんじゅう

<材料> 5個分

- ・薄力粉 ……100g
- ・パキグパグ ……2g
- ・さつま芋 ……1/3本
- ・砂糖 ……30g
- ・水 ……20ml

<作り方>

- ① さつま芋はサイコロ型に切り、レンジで柔らかくしておく。
- ② 薄力粉とパキグパグを混ぜ合わせておく。
- ③ 水と砂糖を②に入れてさっくり混ぜる。
- ④ ①のさつま芋を入れて、アルミカップへ分ける。
- ⑤ 蒸し器で約10分蒸して完成。