



# 2月の給食だより



暦の上では春ですが、2月は一年で最も寒い季節です。早く本当の春が訪れてほしいですね。子どもたちは、外で思いきり体を動かせる日を心待ちにしています。

元気いっぱい春を迎えられるよう、毎日の食事で栄養のあるものを食べて、風邪などに負けない体づくりをしていきましょう。今年度も残り2か月となりました。1日1日を大切に、今月も安心安全の給食作りをしていきたいと思ひます。

## 【節分と豆のパワーで元気に冬を過ごそう】

2月3日は『節分』。豆まきに使われる大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養いっぱいの食材です。たんぱく質・食物繊維・カルシウムなど、子どもたちの体づくりに欠かせない栄養素がたくさん含まれています。給食でも、大豆や豆製品（豆腐・厚揚げ・油揚げなど）を取り入れながら、寒さに負けない体作りを応援しています。

### ◆ 大豆で育つ3つのチカラ◆



① からだをつくる！  
（たんぱく質）



② おなかすっきり！  
（食物繊維・オリゴ糖）



③ 骨をじょうぶに！  
（カルシウム  
マグネシウム）

### 『冬にうれしい 体を温める食材』

冬の寒さで体が冷えると、風邪をひきやすくなったり、疲れが残りがやすくなります。園では、体をぽかぽかにしてくれる食材を取り入れています。

- ・根菜（大根・にんじん・ごぼう）
- ・ねぎ・しょうが
- ・味噌・発酵食品
- ・温かい汁物や煮込み料理

温かい食事は、食べたあとも体がじんわり温まり、冬の体づくりに役立ちます。



### 【節分メニュー 鬼まんじゅう】

- ・さつま芋 100g
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 少々
- ・薄力粉 大さじ3
- ・水 大さじ1

#### <作り方>

- 1、皮をむいたさつま芋を1センチ角に切る。
- 2、ボールにさつま芋と砂糖と塩を加えてよく混ぜ合わせ、15分置いてなじませる。
- 3、2に小麦粉を満遍なく振りかけ、全体に行き渡るようさらに混ぜる。
- 4、3に水を入れ、粉気が無くなるまでさらに混ぜる。水が足りなかったら、少し水を足し、水が多かったら小麦粉を足して調整する。
- 5、クッキングシートに少し山ができるよう4のさつま芋を盛りつけ、蒸し器などで約15～20分蒸す。

令和8年2月発行

管理栄養士 若林由香里