

2月

給食だより



新年を迎えて一ヶ月が過ぎ、暦の上では立春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いている。 「手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事」で免疫をUPし、丈夫な体づくりをしていきましょう。

今月の行事料理



【3日(火) 節分】

昼食
おにさんライス

【13日(金) バレンタインデー】

午後おやつ
コーンフレークおこし
(ココア味&プレーン)

【27日(金) 誕生食】

午後おやつ
ほうれんそうとコーンのケーキ



恵方巻ってなに？

恵方巻は、節分の日にその年の「恵方（縁起のよい方角）」を向いて食べる太巻き寿司のことです。

「一年間、幸せに過ごせますように」という願いを込めて食べるとされ、神様がいる方角を向くことで運気がよくなると言われています。また、恵方巻に入る7種類の具材には、「長生きできますように」「よいことがありますように」といった意味が込められ、七福神にちなんで縁起のよい料理とされています。

ほうれん草の豆知識

緑黄色野菜の中でも栄養豊富で、鉄・マンガン・ビタミンB群・葉酸がたっぷり。ビタミンCが鉄の吸収を助け、貧血予防にも役立ちます。肉や魚、卵などの動物性タンパク質を含む食品と一緒に食べるとさらに吸収率がアップします。冬のほうれん草は、寒さで甘みが増し、ビタミンCや鉄分の栄養価も高くなるんです！



お家で作ってみよう!

ほうれんそうとコーンのケーキ

材料 3歳以上児1人分

| | |
|---------|------|
| ほうれん草 | 10g |
| 油 | 2.2g |
| 豆乳 | 15g |
| ホットケーキ粉 | 20g |
| コーン | 5g |

作り方

- ①ほうれん草を茹で、ペースト状にする。
- ②ボウルに油～コーンを入れ、①を加えてよく混ぜる。
- ③カップor型に流し入れ、焼く。

オーブン：170°C 18～25分程度

材料 3歳以上児1人分 ※米粉バージョンのレシピです(アレルギー対応で提供)

| | |
|-----------|------|
| ほうれん草 | 10g |
| 油 | 4g |
| 砂糖 | 3g |
| 塩 | 0.1g |
| 豆乳 | 15g |
| コーン | 5g |
| 米粉 | 18g |
| ベーキングパウダー | 0.8g |

作り方

- ①ほうれん草を茹で、ペースト状にする。
- ②ボウルに油～コーンを入れ、①を加えてよく混ぜる。
- ③米粉・ベーキングパウダーを加え、さらに混ぜる。
- ④カップor型に流し入れ、焼く。

オーブン：160°C 18～25分程度



※写真はホットケーキ粉使用バージョンです