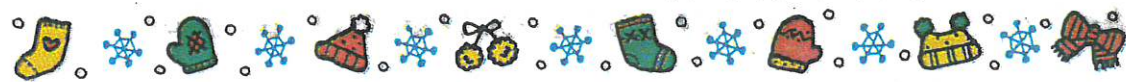


2月給食だよ

四町まふね隣保園 2022年度



暦の上では、立春を迎えますが、一年で一番寒いと言われるのが2月です。
一日を元気にスタートするためには朝食をしっかりと、温かい具だくさんの汁物などで
身体を温めることから始めましょう。

寒い時期は、空気が乾燥しウイルスが増殖します。予防の為には、
引き続き手洗い・うがいをして健康管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

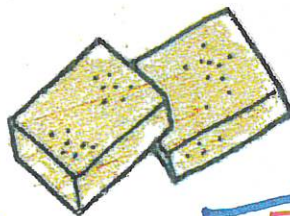


「畑の肉」と言われる大豆から作られた栄養豊富な食品

高野豆腐

低カロリー、腹持ちが良い
保存がしやすい

骨を強くする大豆イソフラボンや
カルシウム・リン・食物繊維、
亜鉛・亜鉛が豊富に含まれている



筋肉を作る元になるたんぱく質の
含有量は、木綿豆腐の約7倍
<1枚(16.5g)あたり 8.2g>
その量は、牛乳240mlに相当します。

レジスタントたんぱく質が多い大豆製品より多い

体内で消化・吸収されにくく、血中コレステロール低下や、
中性脂肪の上昇抑制、糖尿病予防・改善効果が
期待されるたんぱく質です。

いろいろな食べ方が出来ます。

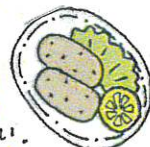
含め煮、



豚肉で巻いて
照り焼き風に

火炒め牛丼に

パン米粉をつけて揚げると、
ヘルシーな揚げ牛丼に。
間にチーズをはさむのもおいしい。



調味料をみ込み、片栗粉をつけて
揚げると、外はサクサク、中はモチモチの
歯ごたえの唐揚げに

糸こんにゃくで、ひき肉と合わせて
ハンバーグに



牛乳・卵・さとうを混ぜ合わせた液にひたし
揚げれば、糖質控えめのフレンチトーストに。



2月3日

節分とは、立春の前日を指し、季節の変わり目、
冬から春になる節目の日です。



イワシ



豆まき



恵方巻き

枝の枝に火をついたイワシの
豆を刺して戸口に食ひ、
魔除けにします。
鬼は、イワシのにおいを
嫌うと言われています。

「鬼は外・福は内」と言え、豆をまき
その豆を年の数だけ食べると
日本独特の風習があります。
「鬼」は、冬の寒さや病気、災難
などの悪い事を表わしています。

巻き寿司をむらぎ一本
丸ごと食べるのは、
「縁をむらぎない」という意味が
込められています。今年の
もっとも良いとされる方向は
「南南東」です。



「食べ物による子どもの窒息・誤嚥に注意しましょう」

(消費者庁より注意喚起)

硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないようにと
お知らせが出ています。節分の豆まきの「豆」には注意しましょう。

折り紙で「ブロッコリー」の作り方

緑色1枚用意

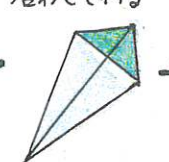
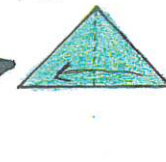
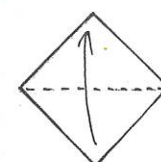
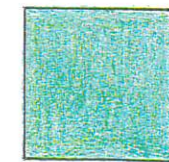
① 三角に折る

② もう一度三角に
折り、広げる

③ 真ん中の線に
合わせて折る

④ 広げ、太線の所に
合わせて折る

⑤ 折った所をもう一度
太線に合わせて折る



⑦ 上角を少し折る

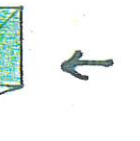
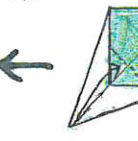
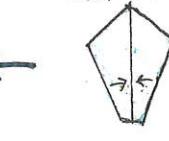
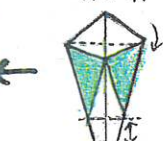
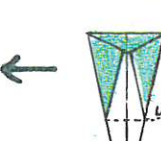
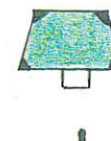
⑧ 上部を点線の
所まで折る

⑨ 上部を点線で折る、
下部を点線まで折る
のぼす

⑩ 裏返して真ん中の
線に合わせて折る

⑪ 下の角を点線の
所まで折る

⑫ 真ん中の線に
合わせて折る



⑬ ▲の所を
内側に折る

⑭ 模様を書き
完成

