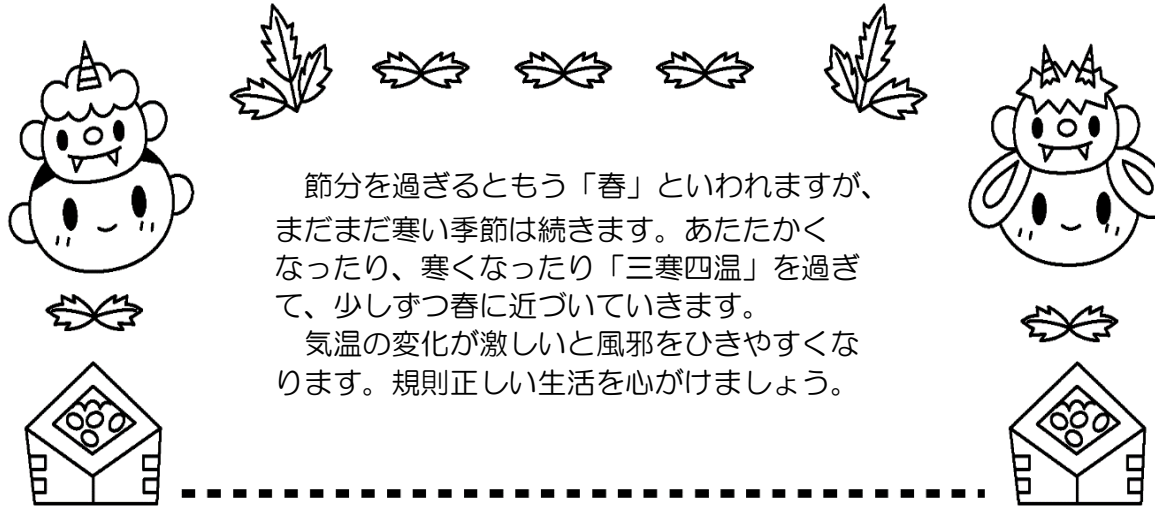


# 2月給食だより

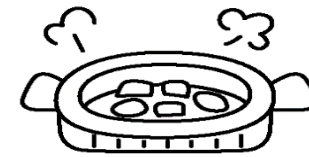


給食室 栄養士 福永

2024年1月25日発行

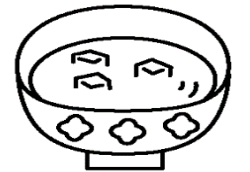
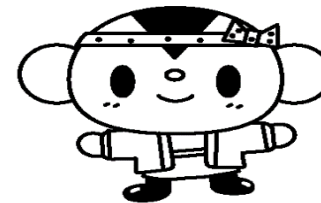


節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。気温の変化が激しいと風邪をひきやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。



温かい食べ物

風邪のウイルスを防ぐには、身体を温めることが大切です。ビタミン、ミネラルを十分にとりましょう。また、朝食に温かい食べ物を食べるとポカポカしたままで登園できます。スープや味噌汁などは、おなかの中から身体を温めてくれます。



今月のレシピ  
ココアクッキー

型抜きしても、  
楽しいね!

味噌は万能調味料

二月は味噌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麴と混ぜて味噌を仕込みます。

味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。

昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとっても適したもののなのです。

<材料>子ども1人分

小麦粉 20g  
バークینگパウダー 0.4g  
サラダ油 6g  
(バターなどでも)  
砂糖 8g  
豆乳または牛乳 6g  
ココアパウダー 1g

<作り方>

- ① 小麦粉をふるってボウルに入れます。
- ② ①にバークینگパウダーと砂糖、ココアパウダーを入れ、混ぜ合わせます。
- ③ ②に、サラダ油と豆乳を入れ混ぜ合わせていきます。(生地はかためです)
- ④ ③の生地をラップに包み、棒状にします。
- ⑤ 棒状にしたら、冷凍庫で1時間程度ねかせます。
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷き、⑤の生地を包丁で切りながら並べていきます。170℃で10分くらい焼いたら出来上がりです。