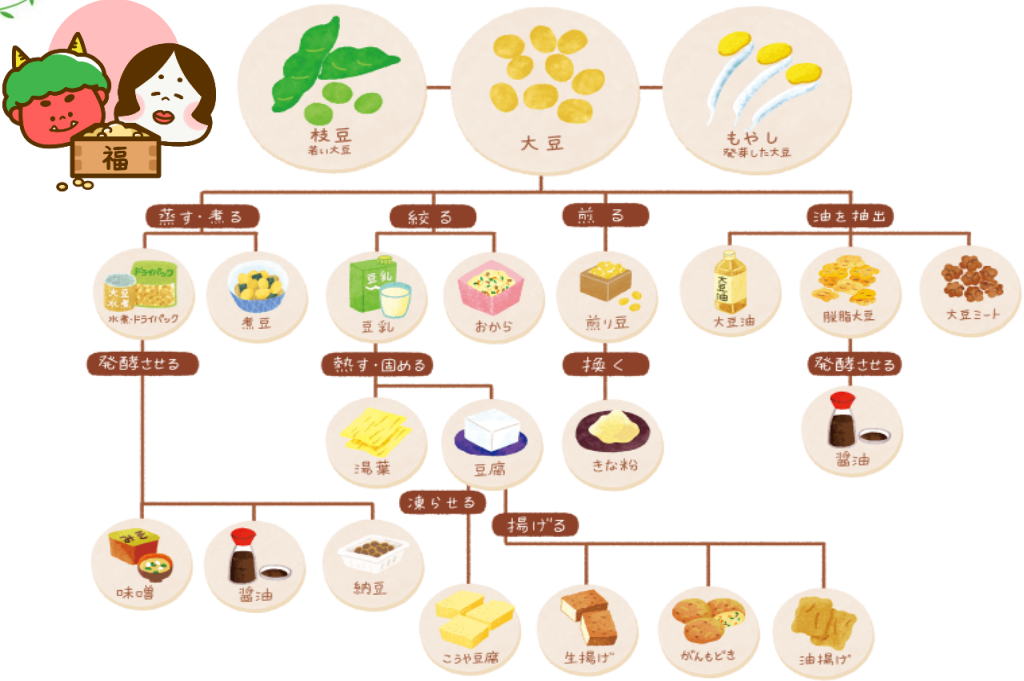
2月給食だより

社会福祉法人 みどり会
みどりの森ようこうこども園

2025年1月24日発行

給食室　　栄養士　福永



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。二月は節分があります。

節分には季節を分けるという意味があり、また、季節の変わり目は体調を崩しやくなるので、気を付けるという意味も含まれています。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

大豆は変身上手！

豆まきに使用する大豆は「畑の肉」とも言われ、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。みそ、しょうゆ、豆腐などの大豆製品は日本人の食卓にはかかせない食べ物です。節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れていきましょう！

今月のレシピ
大豆のスノーボール

子供たちに
人気です！

＜材料＞子ども１人分

大豆	7ｇ
グラニュー糖	0.4ｇ
水	2ｇ
小麦粉	13ｇ
上白糖	2.3ｇ
油	5.2ｇ
粉砂糖	4ｇ

＜作り方＞

① 鍋に水とグラニュー糖を加えて煮詰め、カラメル状になったら大豆を絡め火を消す。
② クッキングシートの上に①を広げて冷ます。
③ 小麦粉をふるって、上白糖と油を混ぜて生地を作る。
④ ③の生地を10ｇくらいとって真ん中に②の大豆を２粒くらいのせて包み込む。（２個）
⑤シートに④を並べて予熱したオーブン180℃で８分焼く。よく冷めてから粉砂糖を絡める。