



給食だより



2月3日は節分です。「からだの中から邪気（病気）を追い払う」という願いを込めて、豆まきをします。

大豆は“畑の肉”ともいわれるほどタンパク質を多く含み、ビタミンやミネラル、食物繊維も含まれます。

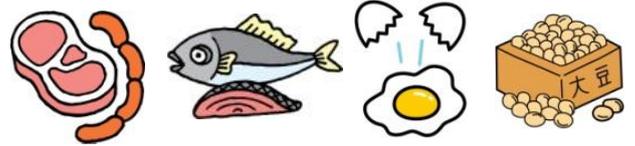


●炭水化物（ごはん・パン・麺・芋類）

からだを元気に動かすためのエネルギー源です。

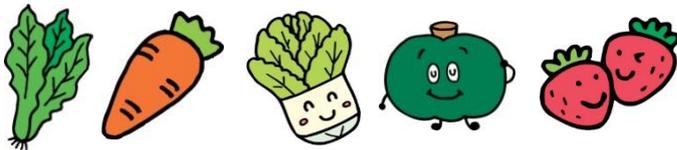
●たんぱく質（肉・魚・卵・大豆など）

健康なからだを作るもとになります。

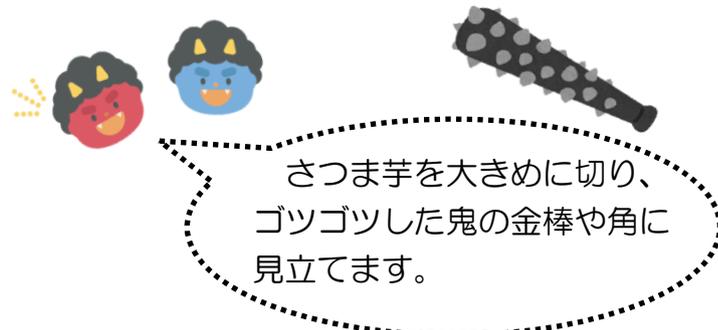


●ビタミン、ミネラル類（野菜・果物など）

免疫力を高め、からだの調子を整えます。



作ってみよう！



<材料 子ども約5人分>

- | | | |
|--------|---|-------|
| さつまいも | 中 | 1/2 本 |
| 鶏卵 | | 1/2 個 |
| 牛乳 | A | 大さじ 1 |
| ホトケの素 | | 125 g |
| 砂糖 | | 大さじ 2 |
| 水 | | 適宜 |
| アルミカップ | | 5 個 |

<作り方>

- ① さつまいもを大きめのさいの目に切り、水にさらす
- ② 鶏卵を割りほぐし、Aを加え、生地を加減を見て水で調整する
- ③ ①の水気を切り、②に加えて混ぜる
- ④ アルミカップに入れ、約15分蒸す