



給食だより

担当：福井（もんもん）

寒さの厳しい季節ですね。うがい手洗いをしっかり行い、栄養と睡眠を十分にとり、風邪やインフルエンザに負けない身体を作りましょう！2月3日は節分です。給食では「大豆としらすのご飯」「ほうとう風汁」を食べ、邪気を払い、子どもたちとご家族の幸せと健康を願います。



毎日の食事を豊かにする「乾物」



☆常備したい乾物と活用法☆

味付け・和え衣の材料になる乾物～塩味がある塩昆布・ゆかり粉は、万能！～

ご飯には勿論・・・味付け楽チン♪オススメ♪

●季節の野菜(白菜・大根・ブロッコリー等)と和える。

●じゃが芋×コーン×好きな食材+塩昆布・チーズ=塩昆布炒め

★乾物の良いトコロ★

価格が安定している。常温保存できる。調理が簡単！手軽に栄養補給ができる！

〈ちょい足しで不足しがちな栄養補給〉

鉄分補給・・・酸素を全身に供給し貧血を防ぎます。チャーハン・サラダ・卵焼きに、茹でたひじきをプラス☆

食物繊維補給・・・腸内環境を改善し、便秘&生活習慣病を予防。わかめ・糸寒天を汁物にプラス☆

カルシウム補給・・・丈夫な歯や骨を作り、維持します。

ごま・干しえびをスープ・焼きそばにプラス☆トーストに塗るバターにごまをトッピング☆



こどもに大人気！
ワンタン入り♪♪

ほうとう風汁のレシピ

材料【大人2人・子ども2人分】

- | | |
|-----------|----------------|
| ●豚小間肉 50g | ●生揚げ 75g |
| ●南瓜 100g | ●大根 100g |
| ●油 大さじ1 | ●なめこ 50g |
| ●ねぎ 25g | ●かつお昆布だし 750ml |
| ●みそ 40g | ●大さじ1 |
| ●みりん 大さじ1 | ●ワンタンの皮 6～7枚 |

～作り方～

- ①生揚げ・南瓜・大根・ねぎを切る
- ②だし汁に野菜を入れ、柔らかくなる迄、加熱したら豚肉・生揚げ・なめこ・ねぎを加えて煮る。
- ③調味料で味を付け、最後にワンタンの皮を加え、さっと煮てできあがり！！

プログラミング的思考の習得に料理はとて面白い！！

(2019年9月発行 こどもとみらい より)



2020年の教育改革で、小学校からプログラミング教育が必須化。その中で子どもたちに必要とされる能力を習得するのに、家庭での料理が適している。例えば・・・

カレーライスを作ろう→材料・手順・調理法を考える→盛り付け方・食事・お片付けはどうする？

これら一つ一つの工程を段取りし、

考えて実行していくことが「プログラミング的思考」生活の中で親子で意識してとり組むことで、子どもたちの能力はゲンと伸びるそうなので、ご家庭でもぜひ・・・！

旬の食材

