



給食だより



豆まき



“鬼は外、福は内”と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本独特の風習があります。
 “鬼は外”の「鬼」は昔話に出てくるような赤鬼や青鬼などの事ではなく、冬の寒さや病気、災難などの悪い事を表しています。
 豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。

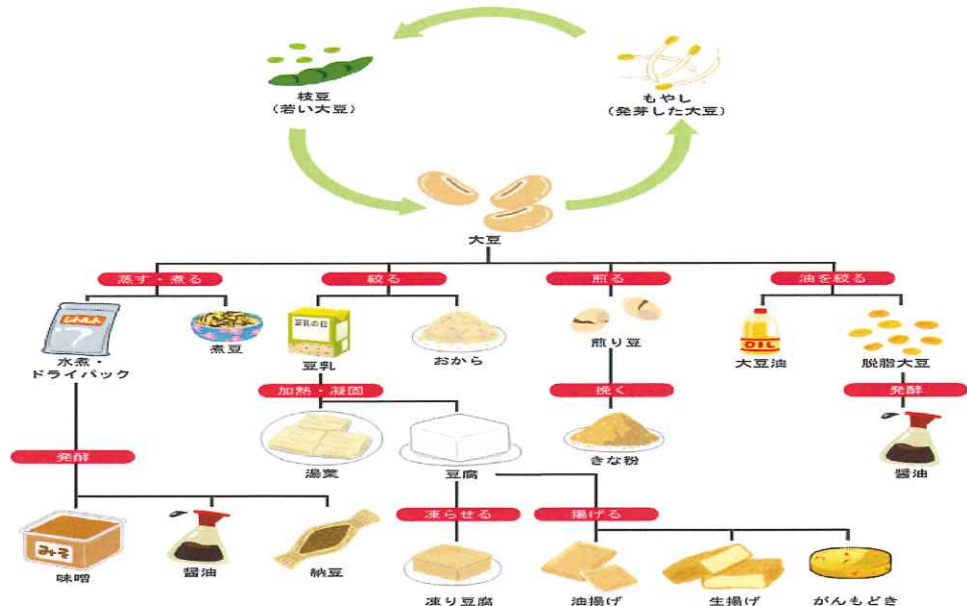
畑のお肉

大豆



豆まきに使う豆は大豆です。
 大豆は良質なたんぱく質が豊富で、とても消化吸収が良い食材で、いろいろな物に調理加工されています。

★大豆から作られる食べ物・調味料★



☆大豆を使った食品・調味料はたくさんあります。ぜひ日々の食事に取り入れて下さい♪

☆コバト保育園給食メニュー☆

「さつまいもサラダ」

【材料(約4人分)】

・さつまいも	160g
・人参	30g
・胡瓜	50g
・レーズン	16g
・マヨネーズ	32g
・塩	1g



《作り方》

- ① さつまいもは洗ってコロコロの角切りにして鍋に入れ、柔らかくなるまで茹でる。(スッと竹串が刺さるくらい。) 茹で上がったならザルに上げ、冷ましておく。
- ② レーズンは熱湯に入れ、柔らかくする。(柔らかくなったらザルにあげ冷ます。) 胡瓜は薄いちょう切りに。人参はさつまいもと同じように切り、茹でる。(人参もザルにあげ冷ましておく。)
- ③ ボウルにさつまいも、胡瓜、人参、レーズン、マヨネーズ、塩を入れ全体をよく混ぜる。
- ④ 全体がよく混ざったら味を調べて完成 ◦ ☆ 〰(〇▽〇) 〰 ☆ ◦



2月2日、保育園での豆まきの日のおやつは、大豆からできた豆乳を使ったシフォンケーキです(*~*)

