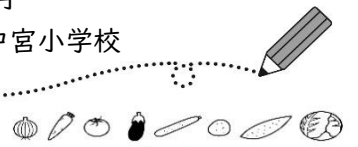


給食だより 2月

令和5年2月
枚方市立中宮小学校

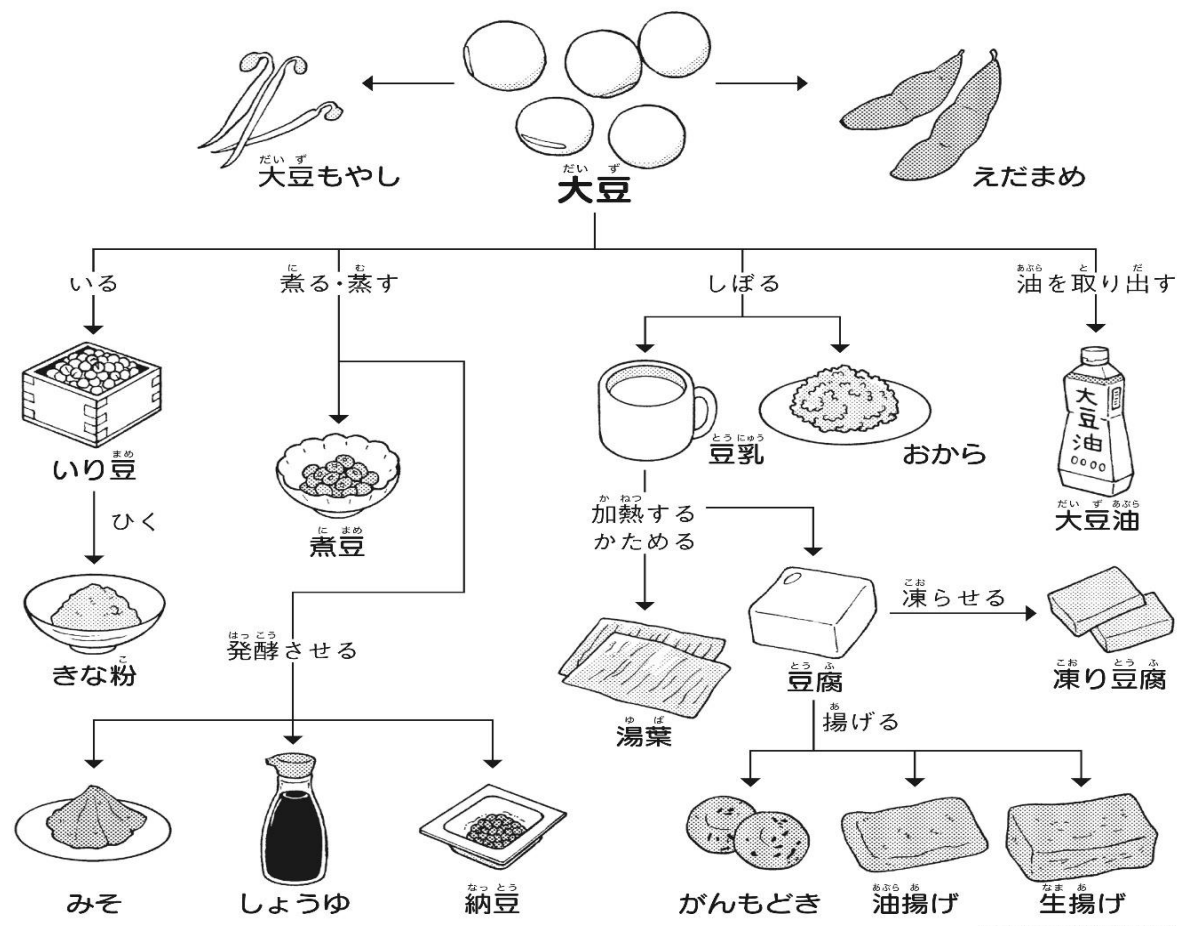
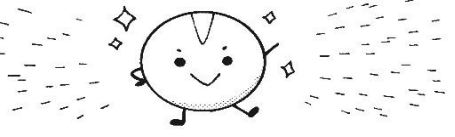


2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。



いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。



「ハンバーグハンバーグ」 今月のおはなし給食

武田美穂 作・絵 ほるぷ出版



～どんなおはなし？～
ハンバーグができるまでをリズムカルな文章とイラストで紹介した料理の絵本です。
給食ではチキンハンバーグを2/28に提供します

大豆のさっぱりサラダ

～給食のこんだてより～

材料 (5人分)

- 大豆(水煮)・・・75g
- ホールコーン・・・40g
- おき枝豆・・・25g
- ちくわ(半月)・・・25g
- 人参(角切り)・・・40g
- ひじき(乾燥)・・・2g
- うすくちしょうゆ・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1/2
- 米酢・・・小さじ1/2
- ゆず果汁・・・1g
- さとう・・・少々
- ひまわり油・・・適量
- ノンエッグマヨネーズ またはマヨネーズ・・・適量

《作り方》

- ①ひじきはもどし、よく洗ってゆでておく。人参もゆでておく。
- ②フライパンに油を入れて熱し、ちくわ、ひじき、大豆、枝豆、ホールコーン、人参の順に入れて炒める。
- ③調味料を入れて味をととのえる。
- ④マヨネーズと和えてできあがり。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。