

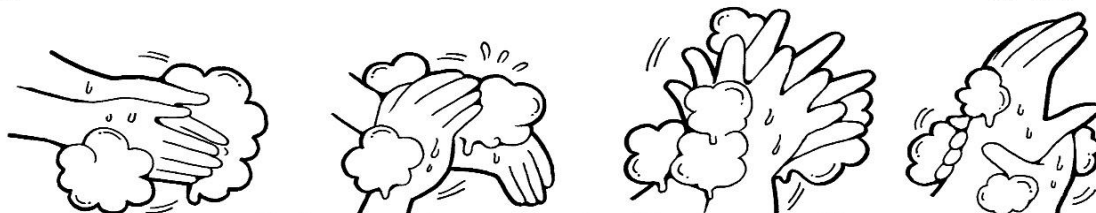
# ハッピーランチ

令和 2年 2月  
倉賀野幼稚園  
栄養士 茂木

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。

インフルエンザや風邪、胃腸炎などの感染症が猛威をふるっています。外から戻ったら、手洗いうがいをしっかりと行い、栄養と睡眠を十分にとり、感染症に気を付けてください。

## きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

## ～今月のパクパクメニュー～

### せんべい汁 4人分

| 材料   | 分量   | 作り方  |
|--|--|--|
| 鶏肉<br>ごぼう<br>えのき<br>ねぎ<br>南部せんべい<br>にんじん<br>大根<br>しょうゆ<br>塩<br>だし汁 | 60g<br>5cm程<br>1/4束<br>10cm程<br>3枚<br>10cm程<br>5cm程<br>大さじ2<br>少々<br>900ml | ① 鶏肉は小間切りにし、南部せんべいは手で食べやすい大きさに割っておきます。ごぼうはささがき、大根・にんじんは半月に切っておきます。ねぎは小口切りにし、えのきは2cm幅に切りほぐしておきます。<br>② 鍋に油(分量外)をいれ、ごぼうの香りがでてくるまで炒めます。<br>③ 出汁を加え、沸騰してから大根・にんじん・鶏肉をいれ、火を通します。<br>④ えのき・ねぎ・を加え味を付けます<br>⑤ 南部せんべいを加え、ある程度柔らかくなるまで煮てから、味をみて出来あがりです。 |
| ★ポイント★   | 青森県の郷土料理です。地粉を使った南部せんべいという固いせんべいをいれた汁ものです。                                 |  |
| 子どもがお手伝いできること  | せんべいをくたいてもらいましょう♪(固いので、怪我をしないように気を付けましょう)                                  |  |

せんべい汁は2月10日(月)の給食に出ました。

# ～節分の給食風景～

2月3日（月）は節分ということで、鰯を使った料理を出しました。

当日の年少組さんの様子を、ご紹介いたします。

また、今月は大豆・大豆製品を使った料理をたくさん出しますので、楽しみにしてください！



【当日の献立】  
 麦ごはん・牛乳・いわしの梅煮・ほうれん草の胡麻和え・けんちん汁

野菜たっぷりの胡麻和えももりもりと食べられました！

福豆もポリポリといい音を立てながら食べていました。



## 大豆からつくられる食べ物大集合！！



### 大豆

