



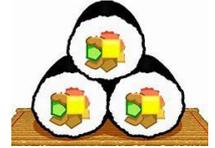
給食だより

令和3年2月1日
育暎保育園
栄養士 風口 美保

2月になってもまだまだ寒さは続きそうですね。風邪をひいたりなど体調を崩していませんか？
バランスのとれた食事をしっかりとって、免疫力をつけ、病気に負けない体づくりをしましょう！！



2月2日は節分！



節分の日は立春の前日でほとんどの年が『2月3日』にあたります。
しかし今年は「2月3日」が立春にあたるため、『2月2日』が節分の日です。
なんと、明治30年（1897年）以来124年ぶりです。

★『恵方巻き』とは？

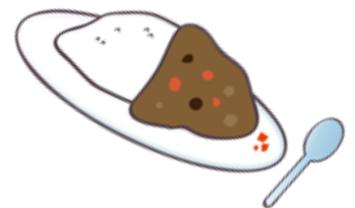
節分に恵方を向いて無言で食べると縁起が良いとされている巻き寿司のことです。
節分には、福を巻き込む恵方巻きを、福が逃げないように無言で食べるという習慣が
ここ数年で定着しています。

★『恵方』とは？

恵方とは、その年の幸福を司る神のいる方角のことで、その年の最も
良いとされる方角です。2021年の恵方は「南南東」です。



だいこんカレー



【材料】

鶏ひき肉	200g
だいこん	400g
たまねぎ	150g
にんじん	80g
いんげん	40g
油(炒め用)	適量
しょうが(おろし)	少々
顆粒だし	3g
しょうゆ	10g

【作り方】

- ① だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげんを1.5cm角にカットする。
- ② 鍋に油、生姜を入れ弱火で炒め、ひき肉を入れ中火で炒める。
- ③ 野菜を入れ全体に油がなじんだら、顆粒だし、水を加え煮立ったら蓋をして弱火で15分程煮る。
- ④ カレールー、しょうゆを加えさらに10分ほど煮る。