

# 2月 給食だより



暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。

空気が乾燥しているので、色々な病気が流行しやすくなります。

好き嫌いせずバランスの良い食事を食べることで、抵抗力と免疫力を高めて、元気な体づくりを心がけ、寒い冬を乗り切りましょう！



## 魚に親しもう！

### ●旬が豊富です。

・海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多く季節によって獲れる魚が違うので、色々な魚を食べることができます。

### ●カルシウム、DHAが豊富です。

・骨が丈夫になります。

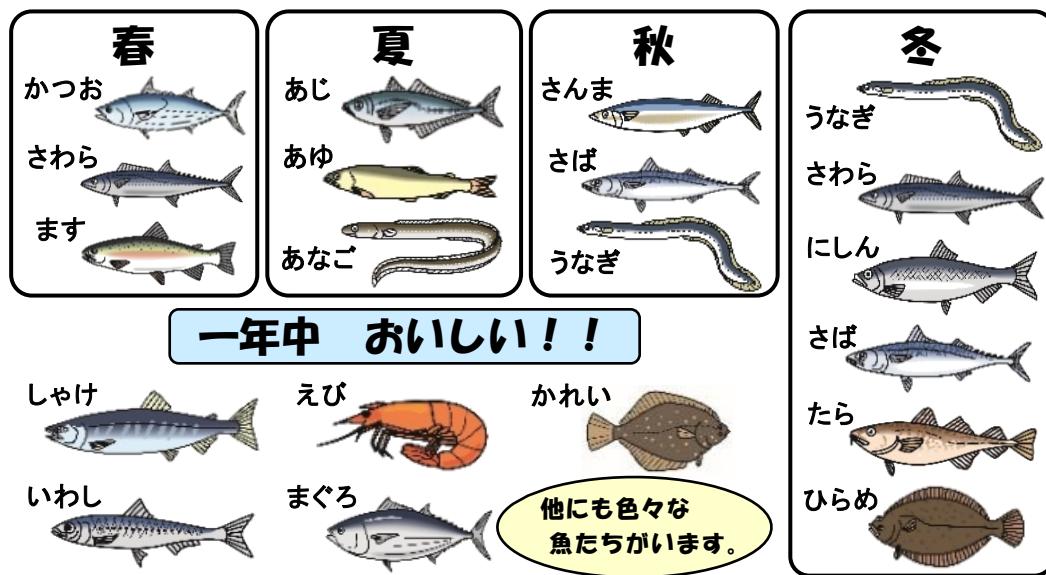
### ●色々な調理方法が出来ます。

・焼きもの、煮もの、お鍋、揚げもの、汁もの、和えもの、サラダ、ふりかけなど。

### ●お米によく合い、おいしい！

・冷凍技術も進んでいることから、新鮮な状態で手に入れることができます。おいしいです。

※魚を食べる時は骨に十分気を付けましょう！



## 給食レシピ紹介《魚のかば焼き》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

魚(アカウオ)	50	酒	1	しょうゆ	1.2	みりん	0.5
しょうが	1	小麦粉	5	砂糖	1.2		

①魚に酒としょうが汁を入れてなじませる。

②小麦粉をまぶし、オーブン180度で中まで火が通るまで焼く。

③しょうゆ、砂糖、みりんを鍋に入れて、火にかけ砂糖を溶かし、タレを作る。

④②に③のタレをからませたら出来上がり！