



# 食だより 2月号



2月4日は「立春」です。暦の上ではもう「春」ですが、まだまだ寒い時期が続きます。寒さに負けないからだを作るためには、手洗い、うがい、栄養バランスの良い食事をして免疫力を高めることが大切です。

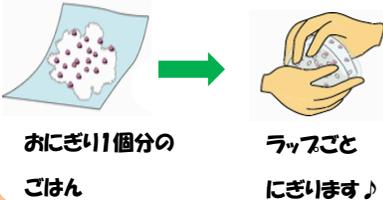


## \*\* お弁当をつくろう \*\*

子ども達にお手伝いをしてもらい一緒に楽しみながらお弁当をつくりましょう！

### ① ラップでおにぎり作り

ごはんが手にくっつかないので子ども達も簡単におにぎりが作れます



おにぎり個分の  
ごはん

ラップごと  
にぎります♪

### ② 食材の型抜き

人参やハム、スライスチーズでかわいく型抜きをしましょう



### ③ お弁当箱につめる

緑・黄・赤（オレンジ）色の食材が入ると彩りもきれいです。「どこに何をいれようかな？」と子ども達と相談しながらつめると楽しいですよ♪



## 食材の紹介 パイナップルジャム

2月の献立の『パインジャムサンド』はフェアトレード商品の「パイナップルジャム」を使用しています♪

保存料を一切使用せず、パイナップルと砂糖だけを使って酸化を防ぎ、保存性を高める昔ながらの製法で作られています。

## 子どもたち 大好きレシピ



写真はイメージです

## ★ 人参しいしり ★

### ◆材料（子ども4人分）

・人参	100g	・油	小さじ2
・コーン	30g	・料理酒	小さじ1
・ツナ	20g	・うすくちしょうゆ	小さじ2+1/2
		・塩	適量

### ◆作り方

- ①人参は千切りにしておく。
- ②フライパンに油をしき、人参を入れしんなりするまで炒める。
- ③ツナ、コーン、料理酒を入れ炒め合わせる。
- ③しょうゆと塩で味付けし、器に盛って出来上がり。



## もったいない献立 大根と人参の皮なます

今月は大根の皮と人参の皮を使ったちょっと歯ごたえのあるなますレシピをご紹介します♪

- ①大根の皮と人参の皮を千切りにする。
- ②ボールに①と塩を入れ軽くもんでおく。
- ③②がしんなりして水分が出てきたら水にさらした後、ギュッと絞る。
- ④ボールに出汁と酢と砂糖を加えてよく混ぜる。
- ⑤④に③を入れ、よくなじませて出来上がり。

## お米丸と日本めぐり



★今年度は、郷土料理や様々な地域の食材を使った、日本を知っていただくランチやおやつを提供します。お米丸と一緒に日本のおいしいを巡りましょう♪

## 今月は「兵庫県」でござる

兵庫県



北は日本海、南は瀬戸内海から淡路島にかけて太平洋へと続く兵庫県は、気象条件の全く異なる二つの海がもたらす海の幸が豊富です。

また日本を代表する牛肉ブランドの「神戸牛」、丹波地域の特産品である「丹波黒（大豆）」、淡路島名産の「淡路たまねぎ」、明石海峡で獲れる「明石鯛」「明石たこ」など全国的に有名な食材の宝庫です。

### 〈特産品〉

松葉ガニ、神戸牛、たまねぎ、黒豆、そばめし、姫路おでん  
いかなごのき煮

### 〈お祭り〉

なだ  
灘のけんか祭り

