

2月3日は、「立春」です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。朝食で、スープや味噌汁など温かい汁物を食べると、お腹の中から温めてくれ、ポカポカしたままで登園できます。寒さに負けないように、ぜひ朝食は温かいものを体に取り入れましょう。

☆食べ物に感謝しよう☆

食事をする時、「食べられる喜び」を考えたことはありますか？今は毎日、様々な食べ物が当たり前のように食べられますが、昔は天候によって米や野菜が収穫できず、食べ物に困ることも多くあったようです。

今のように恵まれた食生活ができるのは、たくさんの方が関わっているからです。どのような人が関わっているのか、お子さんと一緒に下の絵を見て確認して見ましょう。何気なく食べるのではなく、感謝の気持ちを持てると良いと思います。



野菜や果物を作る人



魚をとる人



お米を作る人



お肉を育てる人



献立を考える人



料理を作る人



食材を運ぶ人



★旬の野菜を使用したメニュー★

白菜と豚肉の豆乳煮

【材料 作りやすい分量】

白菜・・・1/4カット 人参・・・1本

しめじ・・・1/2袋 春雨50g

豚肉（鶏肉でも良いです）・・・120g

豆乳・・・200ml

コンソメ・・・大さじ1

小麦粉・・・大さじ3

【作り方】

①白菜、人参、しめじは食べやすい大きさに切ります。

②春雨は茹でて、食べやすい大きさに切ります。

③フライパンで豚肉を炒めます。

④肉の色が変わったら、人参、白菜、しめじを加えて炒めます。

⑤野菜がしんなりしたら、豆乳、コンソメ、小麦粉を加え、弱火で煮ます。

⑥人参が柔らかくなったら、出来上がりです。



2月のお弁当の日は、18日（火）と22日（土）になります。
お弁当の準備をよろしくお願いいたします。