



# 2月給食だより



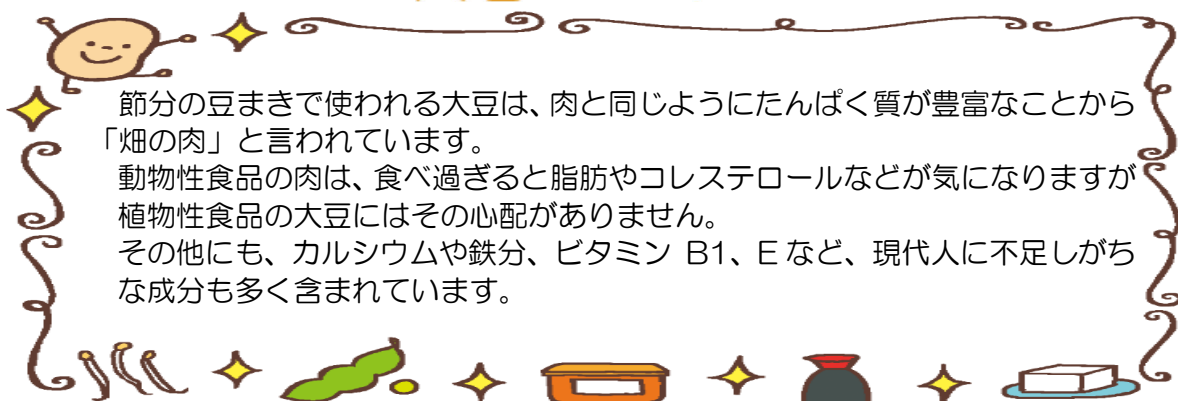
給食室 岡田 恵美子

暦のうえでは春ですが、寒い日が続き暖かい春の日差しはまだ少し遠いようです。新型コロナウイルス変異株の感染拡大も急速に進み、心配な日々をお過ごしのことと思います。外から帰ったら「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をとり、ウイルスや風邪に負けないよう気をつけましょう。

## 節分の2月3日に節分メニューを提供しました！

今年は鬼をモチーフにした『鬼ハンバーグ』、大豆を使った料理として『ひじきのトマト煮』午後おやつ『きな粉とつぶあんのカップケーキ』、イワシを使った『いわしのつみれスープ』を提供しました。今回は大豆のパワーを紹介します。

## 大豆のパワー



今月のレシピは子どもたちに大人気の『じゃがいもバターじゃようゆ』です。  
ご家庭でぜひ作ってみて下さいね！

### 【材料】 4人分

- ・じゃがいも 300g
- ・かつお節 少々
- ・バター 20g
- ・しょうゆ 小さじ1

### 【作り方】

- ① じゃがいもを一口大に切り茹でる。
- ② 耐熱のボウルにバターとしょうゆを入れてレンジで加熱して溶かしておく。
- ③ じゃがいもが柔らかく煮えたらザルで水気をきり②のボウルに入れる。鰹節をかけて完成。

