

# 2月 給食だより

2月号  
五日市すみれこども園

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。  
2月には節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。  
季節の変わり目には体調を崩しやすいので気をつけましょう。  
節分の日には太巻き寿司の「恵方巻」を食べて健康と幸せを願いましょう。



園では魚や鶏肉などを塩こうじ焼きなどにして提供しています。

## 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節！  
秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴を混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度、様々な要素で味が違ってきます。麴は「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類に分けられます。  
昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにととても適したものです！

まだまだ寒いこの季節、豚汁など具たくさん汁物は身体を温め、栄養たっぷり！



昨年から給食室もフログを載せています！  
保護者の方に「フログ見えます」「どうやって作ってるんですか」など聞かれ、見て下さってるのがとても嬉しいです！！  
2月もたくさん載せるので是非！  
楽しみにしててください！

他国の料理を食べよう！

—第2弾—

イタリア料理に  
チャレンジ！

