

給食だより

2025年2月
社会福祉法人栃木の木福祉会
管理栄養士 竹井 菜々子
(豊里こども園)

暦の上では、2月は立春ですが、まだまだ寒さの厳しい時期です。肌に触れる冷たい風にほほを赤らめながら、子どもたちは元気に遊んでいます。感染症予防のために、体を温める料理で体温をあげましょう。

1月お誕生日会献立紹介



-給食-

カレーライス
きのこのスープ
ブロッコリーのおかか和え
オレンジ



-おやつ-

ぶどうジュース
チーズケーキ

四季の行事食 炒り大豆



節分

豆まきには炒った大豆を使います。これは「豆を炒る」と「鬼を射る」をかけた、縁起のよい意味があるためです。お祓いをして邪気を祓った大豆は「福豆」と呼ばれ、豆まきに使われます。



体温まる生姜と鶏肉の薬膳スープ

ー材料ー(大人2人前くらい)

水…500ml 生姜…3g 長ネギ…15g にんじん…20g しめじ…30g
鶏肉…100g 食塩…1.5g コンソメ…1.5g 片栗粉…3g 水…10g

ー作り方ー

- ①しょうがは千切り、長ネギは斜め切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②しめじは石づきを切り、手でほぐす。鶏肉は一口サイズに切る。
- ③鍋に水、生姜、長ネギ、鶏肉をいれ煮る。あくが出てきたら取り除く。
- ④鶏肉に火が通たら人参、しめじ、食塩、コンソメを加え煮る。
- ⑤火を止め、水溶き片栗粉を加えよく混ぜ、再度火にかけとろみをつける。

