



# おおきくなーれ



## 春はもうすぐ



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒さは続き一年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごせるように、バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

### 旬の食材 〈カリフラワー〉

カリフラワーはブロッコリーが突然変異したものとされており、ブロッコリーやキャベツと同じアブラナ科の野菜です。

カリフラワーはブロッコリーに比べるとやや食べる機会が少ない印象がありますが、実は栄養がたっぷり詰まった優秀な野菜のひとつ。



カリウムや鉄、ビタミンCなどの補給に役立ちます。



### さかなをたべよう！！

魚は健康にいいのはわかっているけど、「子どもが魚より肉が好き」「魚を出しても残してしまう」などなかなか手が伸びないこともあるのではないのでしょうか。ごはんの主菜が多い魚ですが、意外と汁物に使ってもおいしいです。

スープでおいしく魚を食べられるレシピをご紹介します！

【さば缶みそスープ】(大人2人+子ども2人)

材料: さば水煮缶 150g(1缶) 玉ねぎ 50g(1/4個)  
コーン缶 50g(大さじ3) 豆腐 100g(1/4丁)  
こねぎ 25g(5本) みそ 18g(大さじ1)  
水 400ml

- 作り方
- ① 玉ねぎはうす切り、こねぎは小口切りにする。
  - ② 鍋に水、さばの水煮缶(汁ごと)、コーン缶、玉ねぎを入れて火にかける。
  - ③ ひと煮立ちしたら豆腐をスプーンですくって入れ、こねぎを加え。みそで味を調える。



大人用にはコチュジャンを加えたピリ辛でもおいしいです。

答え: プリ

プリには不飽和脂肪酸のEPAやDHAが豊富に含まれていて、動脈硬化や血中コレステロールを下げる働きがあります。プリに不足する栄養素はカルシウムとビタミンCですが、大根はビタミンCを含んでいるので、一緒に摂れるプリ大根は理にかなった調理法ですね。

### 節分〜今年は2/2

今年は2月3日が立春なので、その前日の2月2日が節分です。

節分にまつわるもの



まめ: 季節の変わり目は病気にかかりやすく、その邪気を払うために、炒った豆をまきます。



やいかがし: ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺し戸口に飾ります。鬼がイワシを焼いた煙や、においを嫌い、ヒイラギの葉のトゲが鬼の眼を刺すためです。



鬼の色にもそれぞれ意味があるそうです。

### このさかな、な〜んだ？



冬に旬を迎える魚です。成長に伴い呼び名が変わる、出世魚です。



答えは 左下

### ひまわり組 リクエストメニュー

もうすぐ卒園のひまわり組さんのリクエストメニュー、今年も3月の献立に登場します。

献立の♪マークがそのメニューです。ひまわり組さんが書いてくれたリクエストカードは階段に掲示します、お楽しみに！

今月のおべんとうの日は2/19(水)です。  
たんぽぽ組以上のクラスはお弁当の準備をお願いします。

