

今月の

えほんきゅうしょく



保護者からの紹介メニュー

## カオマンガイ



材料 (3人分)

米	1.5合
鶏もも肉 小間切れ	500g

★ニンニクチューブ	2cm
★生姜チューブ	2cm
★鶏ガラ	小さじ1
★酒	小さじ1

『タレ』・長葱	10cm
・生姜チューブ	2cm
・ごま油	小さじ1
・味噌	小さじ1
・レモン汁	小さじ1
・オイスターソース	小さじ2
・醤油	小さじ1
・水	大さじ1

①炊飯器に研いだお米を入れて★の調味料と水（1.5合より少なめ）を入れてかき混ぜる。②鶏肉を入れて炊飯する。③タレを作る。長葱をみじん切りにし、ごま油で炒め調味料を全て入れる。④ご飯が炊けたら、窯の中にタレをかけて、混ぜて完成。

～2月3日って何の日？～

## 節分の日

節分の日には「恵方巻」を食べるご家庭も多いのではないのでしょうか？

恵方巻きは、関西発祥の習わしと言われています。恵方巻は「恵方を向いて、黙々と1本食べる」ことです。子どもと恵方巻きを食べる場合には、子どもの口のサイズにあった細めのものを用意しましょう。今年の方角は**東北東**です。家族の健康や願い事をしながら安全に食べましょう。そして、節分といえば「豆まき」ですよね。豆まきでも使う「大豆」にはたくさんの栄養が含まれています。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、タンパク質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボン等も含まれています。豆腐・納豆・きなこ・味噌・おからなど、大豆からできる食材はたくさんありますね。健康のためには1日1回大豆製品を食べると良いと言われています。ぜひ様々な食材から大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な体作りをしていきましょう。ただし、乳幼児が大豆で誤嚥や窒息する事故も相次いでいますので、就学前のお子さんには大豆を加工したものが望ましいです。

