

# きゅうしょくだより

2025年2月  
さくらんぼ保育園



まだまだ寒い日が続く2月。2月といえば節分ですが、節分は冬と春を分ける日といわれ、季節の変わり目に起きやすい体調不良を邪気として払うことで無病息災を願い、福を呼び込むために行われたようです。体調不良を起こしやすい季節のため、様々な食べ物をバランス良く食べて、力をたくさん蓄えていきましょう。22日にはひなまつり会があります。たくさん食べて、大きく成長した子どもたちの姿が見られるのが楽しみです！

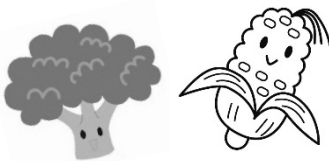
## 給食のレシピ紹介

食のアンケートのご協力ありがとうございました。アンケートから、給食のレシピを知りたいとの声が多かったため、ひまわりさんのアンコール献立から2つほどレシピを紹介します。ぜひご家庭でも試してみてください！

### ～ブロッコリーのひじきマヨサラダ～

#### ●材料（子ども1人分）

ブロッコリー…20g  
ひじき…0.1g  
コーン缶…5g  
マヨネーズ…2g  
塩…少々  
酢…少々



#### ●作り方

- ① ひじきは、水で20～30分程つけてもどしておく。（戻した後、長い場合は切っておく。）時間がたったらザルで水分を切り、水洗いをして、再度水分を切る。
- ② 鍋に湯を沸かし沸騰したら、ひじきを5～10分様子を見て茹でる。
- ③ ブロッコリーは、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にお湯を沸かし沸騰したら、塩とブロッコリーを入れて柔らかくなるまで（3,4分程）茹でる。（塩を入れると色が鮮やかになります。）
- ⑤ ブロッコリーが茹で終わったらザルにあげ水気を切る。
- ⑥ ブロッコリー、コーン、ひじきをボウルの中に入れ、マヨネーズと酢を和えて完成。

※苦手な野菜はマヨネーズで和えるとよく食べてくれます。

### ～マカロニきなこ～

#### ●材料（子ども1人分）

マカロニ…20g  
きな粉…5g  
砂糖…3g  
塩…少々



#### ●作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし沸騰したら、マカロニを茹でる。（茹で時間は商品ごと異なるため、記載されている時間茹でてください。）
- ② 茹で終わったマカロニをザルにあげておく。
- ③ きな粉、塩、砂糖をボウルの中に入れてよく混ぜる。（砂糖を入れるときな粉が固まりやすくなるため、よく混ぜてください。）
- ④ マカロニと③を別のボウルに入れ和えたら完成。

※きな粉は好きな子どもが多く、きな粉が入っているおやつはどれも大人気です。