

「おにはそと！ふくはうち！」いよいよ節分の季節がやってきました。子どもたちは、豆まきをする準備万端です。まだまだ寒い日が続きますので、手洗いうがいを心がけ、元気に過ごしたいですね♪



おにまんじゅう 愛知県の郷土料理です☆

【材料】（6～8個分）

*さつま芋	中1本（300g）
*さとう	大さじ4（36g）
☆薄力粉	1カップ（110g）
☆ベーキングパウダー	小さじ1（4g）
☆塩	ひとつまみ
☆豆乳	50cc
*黒ゴマ	適量

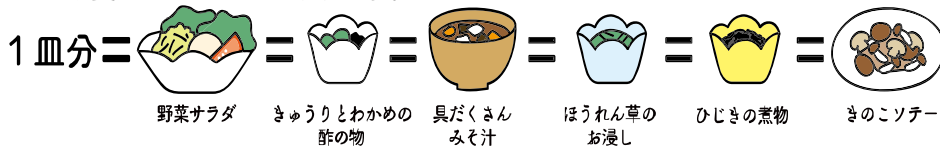
【作り方】

- ①さつま芋を角切りにし、さとうをまぶして約30分おく。（出てきた水分も使います。）
- ②①に☆ {薄力粉・ベーキングパウダー・塩・豆乳} を加えて混ぜ合わせる。（粉ふるい不要）
- ③②を5cm角に切ったクッキングシートに、スプーンで少し山盛りになるように塊にして入れる。（耐熱カップに入れてもOK）蒸し器で約15～20分蒸す。


やさいを食べよう！

■野菜はどの位食べれば良い？

「食事バランスガイド」では、野菜の他、きのこ、豆、いも、海藻の料理も含め、「副菜」として1日に5～6皿を目安に食べることが推奨されています。毎食、主食・主菜に、副菜を2つ加えた食事にするのを心がけましょう。食事は野菜だけでなく、ごはんや肉、魚などを組み合わせて食べることで栄養バランスがよくなります。



【子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安】



緑黄色野菜90g程度
 ブロッコリー15g にんじん15g
 かぼちゃ50g ミニトマト10g



淡色野菜160g程度
 たまねぎ30g きゅうり50g
 キャベツ50g ごぼう30g

おしらせ

*2月2日の【しししゃも】はオスのしししゃもとなります。（たけのこ組～）魚卵は入っておりません。

*きよみ、いよかん、はっさく等の柑橘類は、その日の入荷でおすすめの物を八百屋さんに持って来て頂いております。献立表は、【柑橘類】と明記しておりますので、ご了承ください。