



# 食育だより 2月

2月3日は節分です。園では“豆まき”の行事があります。豆まきには、鬼がまわると言われ、鬼を退けるために、昔から“大豆”が使われます。豆は“魔滅”に通じ、鬼がまわると言われ、鬼を退けるために、昔から“大豆”が使われます。豆は“魔滅”に通じ、鬼がまわると言われ、鬼を退けるために、昔から“大豆”が使われます。

豆まきには、鬼がまわると言われ、鬼を退けるために、昔から“大豆”が使われます。豆は“魔滅”に通じ、鬼がまわると言われ、鬼を退けるために、昔から“大豆”が使われます。

豆まきには、鬼がまわると言われ、鬼を退けるために、昔から“大豆”が使われます。豆は“魔滅”に通じ、鬼がまわると言われ、鬼を退けるために、昔から“大豆”が使われます。

## ◎夜遅くなったら食べない、飲まない



私たちが生活している環境は、地球の自転とともに朝・夕と変化する。私たちの生活リズムは、地球の自転とともに朝・夕と変化する。私たちの生活リズムは、地球の自転とともに朝・夕と変化する。

私たちが生活している環境は、地球の自転とともに朝・夕と変化する。私たちの生活リズムは、地球の自転とともに朝・夕と変化する。私たちの生活リズムは、地球の自転とともに朝・夕と変化する。

私たちが生活している環境は、地球の自転とともに朝・夕と変化する。私たちの生活リズムは、地球の自転とともに朝・夕と変化する。私たちの生活リズムは、地球の自転とともに朝・夕と変化する。



## ◎園の食事で提供した新メニューをご紹介します



### 白身魚のカラフル焼き

(材料一人分)

- ・白身魚 45g(1切れ)
- ・(下味用に料理酒 少々)
- ・にんじん 8g
- ・ピーマン 5g
- ・ホールコーン 5g
- ・マヨネーズ 5g
- ・食塩 少々

(作り方)

1. にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
2. ボウルに1とホールコーンを入れ、マヨネーズ、食塩を加えて混ぜる。
3. 天板にクッキングシートを敷き、下味をつけた白身魚を並べる。
4. オーブンを180℃に予熱して10分ほど焼いたらオーブンから出し、白身魚の上に2をのせる。
5. さらにオーブンで5分ほど焼く。

