



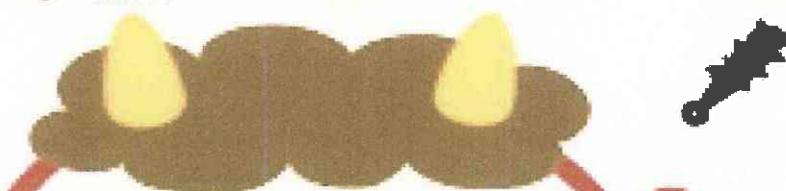
# 給食だよい



寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、体調管理に気を付けて、寒さを乗り切りましょう。



大豆（乾燥）は一粒約0.35g  
カロリーは1,475…kcalになります。  
年の数食べる場合、5歳児さんはふ  
どう一粒と同じくらいのカロリーに  
なります。  
気になるかたは、自分の年齢をかけ  
てみてください。

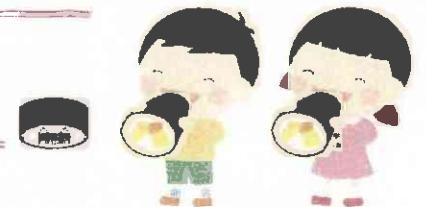


## チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。しかし、カフェインも入っていて脂肪や糖分も多く含まれているので食欲減退にもつながりやすくなります。食べる量を決めて、歯磨きやうがいをするように約束して美味しく食べましょう



## 恵方巻き



きゅうり・かんぴょう・椎茸煮・桜でんぶ・卵焼き・うなぎ・高野豆腐、この七つの具材が昔ながらの恵方巻の具材と言われています。

最近では、アボカドやカニカマなども使われているそうです。＊アレルギーが含まれているかもしれない、裏表記の確認を忘れずに！

～酢飯の配合～

炊いたご飯…2合

寿司酢…米酢40ml・砂糖…14g・塩…5g

冬は野菜が取れにくかった為漬物にし長期保存していた。

節分の頃は新しい香の物が漬かる時期で、

それを切らずに巻き寿司にした事から始まったともいわれている。