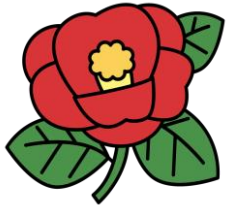


※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

横手市HPからもアクセスできます。



2月食育だより



ふゆ た か

冬の食べもの

ことわざクイズ

○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[] がヒントです。

Q1 ○○○○ ときの医者いらず

[○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいらなくなるという意味。]

Q2 ○○ は ○○ 屋

[○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。]

Q3 かん 寒 ○○ かん 寒ばら寒かれい

[さむ じ き 寒い時期においしくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。]

Q4 い 煎り ○○ に 花が咲く

[せつぶん つか 節分に使う○○は煎っている（火を通す）のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのたとえ。]

Q5 あつもの 羹に懲りて ○○○ を 吹く

[あつもの あつ するもの 羹（熱い汁物）でやけどしたので、冷たい○○○を食べる時もフーフー冷ましてしまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすることのたとえ。]

ヒント

こたえ Q1=だいこん(大根) Q2=もち(餅) Q3=ぶり(鰺) Q4=まめ(豆)
Q5=なます(鰓)…酢の物のこと

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<ポテトとツナのチーズ焼き>

じゃがいも 300g、ツナ缶 50g、コーン缶 30g、塩 小さじ 1/3、こしょう 少々、マヨネーズ 大さじ 3、ピザ用チーズ 40g、粉パセリ 少々

- ① じゃがいもは角切りにして茹でておく。コーン缶は汁をきっておく。
- ② ①とツナ、塩、こしょう、マヨネーズをまぜて耐熱用の皿に入れる。
- ③ ②にチーズをのせて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ④ パセリをふって出来上がり。

< 生姜風味のスープ >

大根 120g、にんじん 60g、豆腐 1/3丁、油揚げ 1枚、スライス干しいたけ 5g、長ねぎ 50g、おろし生姜 小さじ1/2、かつおだしパック 10g、【 液体昆布だし 小さじ2、しょうゆ 大さじ1 】

- ① 人数分より少なめの水を鍋に入れ沸かし、だしパックを入れてじっくりだしをとる。
- ② 干しいたけは水で戻しておく（戻し汁も使う）。
- ③ 大根とにんじんはいちょう切り、豆腐はそぎ切り、油揚げは短冊切り、長ねぎは小口切りにする。
- ④ ①の鍋からだしパックを取り出し、②の戻し汁を加える。
- ⑤ ④に大根、にんじんを入れて煮る。
- ⑥ ⑤が煮えたら、戻したいたけ、油揚げを入れて煮る。
- ⑦ 【 】の調味料で味をつけ、豆腐、長ねぎ、おろし生姜を加える。

※今月の減塩献立です！