

# 給食だより

令和8月2月2日  
桜こども園たかせ  
栄養士：磯貝麻美

暦の上では春が近づいてきますが、2月は一年の中で最も気温が低く、体調を崩しやすい季節です。  
手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。



1月の食育では、「まゆ玉作り」に挑戦しました。  
上手に丸める事が出来ました。

## 2月の食育



3日(火) 節分会(以上児)

赤鬼ランチのトッピング  
(鬼の角・目をトッピングします)



9日(月) バター作り(月組)

生クリームからバターを作ります。



＝キャロットサラダ (4人分)＝

【材料】

人参・・・80g    マヨネーズ 大さじ2  
水菜・・・20g    バルサミコ酢 少々  
りんご・・・60g



【作り方】

- ① 人参は生のまま食べられるくらいの細い千切りにし塩でもむ。
- ② 水菜は2cmくらいに切る。
- ③ りんごは半分を皮つきのまま千切りにし、残りはすりおろす。
- ④ 人参は水気を絞り、全ての材料と調味料を混ぜれば完成。

※園では0.1歳児には生のりんごは提供していません。  
食べる時には十分気をつけましょう。