



# ほほえみだより



令和5年2月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (252号)

がつみっか せつ ぶん  
2月3日は **節分** です



節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。昔は立春、立夏、立秋、立冬の前日を節分と呼んでいました。中でも春は一年の始まりとされ特に大切にされていたため、立春の前日だけを「節分」と呼ぶようになりました。

もっと食べよう **まめ**



豆は、そのまま料理に使える水煮、蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

いつもの料理に豆をプラス!

カレー



サラダ



スープ



ハンバーグ



## 家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

茶わんや汁わんは持って食べる



食べている途中で話さない



立ち歩かないで座って食べる



ふさわしくない会話はしない



大人気 チーズタルト



(材料)・・・1人分

- ・クリームチーズ 10g
- ・生クリーム 10g
- ・卵 8g
- ・さとう 2.5g
- ・レモン果汁 1g
- ・小麦粉 1g
- ・タルトカップ 15g

(作り方)

- ①クリームチーズを泡立て器で混ぜてやわらかくする。
- ②①に他の材料を混ぜながら入れる。
- ③タルトカップに②を入れてオーブンで焼く。

※オーブンは、160℃～180℃・10～15分位で、焼け具合をみながら調整