

# 2月 給食だより



暦上では春ですが、2月は1年で1番寒い時期です。気温が低だけでなく空気も乾燥しているため、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期でもあります。引き続き手洗い・うがいをして寒さに負けない身体づくりをしましょう



給食試食会にご参加いただきありがとうございました  
試食会で好評だったメニューのレシピを掲載しますので  
おうちでもぜひ作られてみてください♪

## 鉄分たっぷりほうれん草サラダ レシピ

(1人分)		(4人分)	
・ほうれん草	40g	・ほうれん草	160g
・干ひじき	3.2g	・干ひじき	6g
・シーチキン	10g	・シーチキン	40g
・ホールコーン	5g	・ホールコーン	20g
・マヨネーズ	5g	・マヨネーズ	20g
・すりごま	0.8g	・すりごま	3.2g
・こいくちしょうゆ	1g	・こいくちしょうゆ	4g
・砂糖	1g	・砂糖	4g

- ①干ひじきは水で軽く洗い、5分間ほど水につけて戻し、熱湯でさっと茹でて粗熱をとる
- ②ほうれん草は鍋に水を入れて沸かし、茹でたあと水で冷やし、長さ3cmに切る
- ③マヨネーズ・すりごま・しょうゆ・砂糖をまぜ合わせる
- ④①と②・シーチキン・ホールコーンをボウルに入れ、Aをまぜ合わせる