



ぱんきっ子だよ!

令和3年2月



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

食べごよみ

節分の恵方巻きって?

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。

寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

世界の料理<トルコ>

トルコ料理は、フランス料理・中華料理と並び世界三大料理の一つです。日本でもおなじみのネバ~っとのびるトルコのアイスクリーム「ドンドゥルマ」!長い棒にドンドゥルマをひっかけて伸ばしながら販売しています。ドンドゥルマの材料は、羊の乳と砂糖、そしてサーレップというラン科の植物の根を乾燥して粉にした物。のびる秘密はこのサーレップです。

今月の旬の食材

- 菜の花 白菜
- キャベツ ブチペール
- ブロッコリー ごぼう
- 大根 れんこん テコポン

★おはよう ギュナイドゥン

★こんには メルハバ

★こんばんは イイ アクシャムラル

★ありがとう テシェッキュル エデリム



今日の献立より

2月10日(水)実施
にんじんスープ (ハブチュ Cholbas)

材料 (大人2人・子供2人)

- ベーコン 30g
- 玉ねぎ 80g
- にんじんピューレ 100g
- 人参 80g
- コーン 30g
- 乾燥パセリ 適宜
- 塩 少々
- コンソメ 5g
- 鶏がらスープの素 8g
- 水 約500ml

<作り方>

- 1 玉ねぎは薄めのスライス、人参は薄めのいちょう切りにする。
- 2 鍋でベーコンをから炒りし、玉ねぎも加えて炒める。
- 3 玉ねぎがしんなりしたらにんじんと水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- 4 3ににんじんピューレ・コーン・調味料を加えて更に煮込む。
- 5 さいごに塩で味を調える。

※水の量は、火加減によって変わります。味を見ながら足してください。