



# きゅうしよく 給食だより

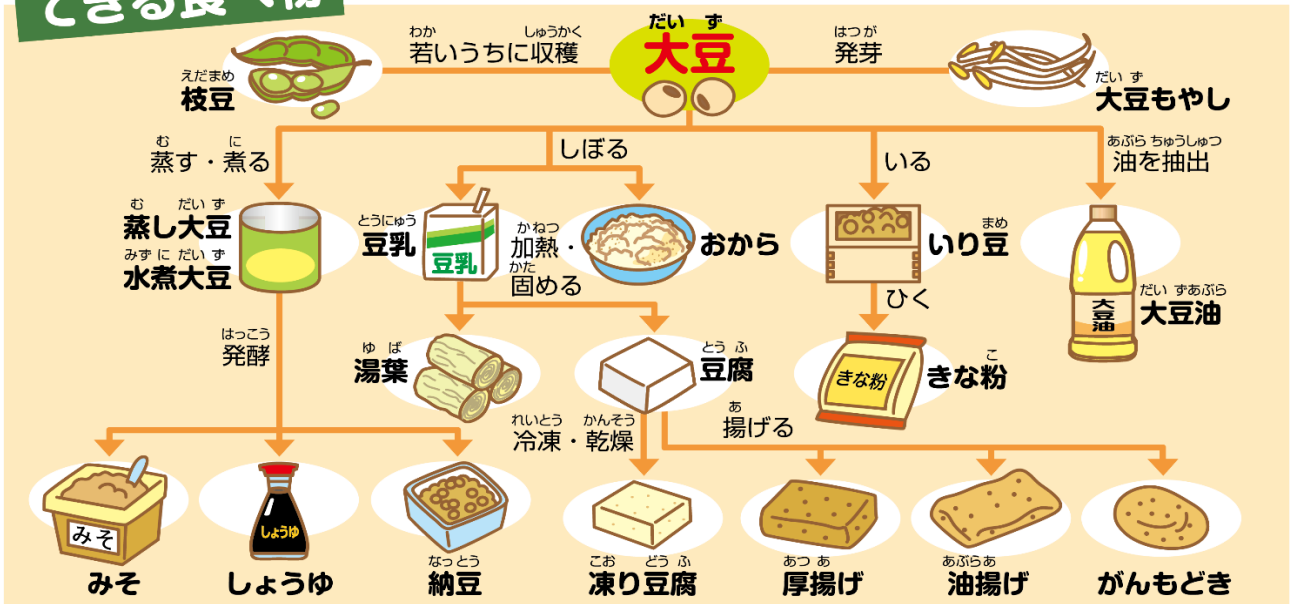
江戸川区立平井小学校  
校長 渡邊 法子  
栄養士 宗 美恵子

## せつぶん と だいず の おはなし

2月3日は節分です。節分には福豆をまいて、病気や災難を引き起こすオニを追い払います。そして福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。



大豆は弥生時代から食べられている食材です。身体を作るたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれます。大豆からできる食べ物はたくさんあります。



## レシピ紹介(シナモンミルクトースト) シナモンのかおりが心地よいトーストです♪



- 【材料】 1人分
- 食パン 1枚
  - はちみつ 小1
  - バター 3g
  - 牛乳・豆乳※ 20cc
  - シナモン 適量

- 【作り方】
- ① バターは溶かして、はちみつ、牛乳・豆乳と合わせる。シナモンは好みの量を加える。
  - ② 食パンに①をひたし、トーストする。

※牛乳か豆乳、いずれかでも合わせてでもOKです。

ふわふわ食感のトースト♪フレンチトーストとはまたちがった味わいです。

