

節分

節分豆まきは家族と

鬼は外！

福は内！

恒例となっている節分行事ですが、新型コロナウイルス感染症対策のため、各学校での豆まきはず、児童生徒にそれぞれ豆を配布し持ち帰ってもらい、家庭での豆まきとなりました。

節分行事で配布された大豆は、宗像糕点の宗像研也さん（永田）から毎年頂いているものです。

こども園では、感染症対策をとったうえで豆まきを行いました。子どもたちは手作りのお面を身に着け、節分を楽しみました。



宗像研也さんから寄附された大豆



～食事で生活習慣病を予防しよう！～ めざせ! 健康な平田村



トマト煮込みのミルフィーユ白菜

旬の白菜と色の濃い野菜のトマトを使った、野菜をたくさん食べられるメニューです。色の濃い野菜であるトマトで煮込むことでよりうま味が増します。また、食物繊維とビタミン類が摂れるので、生活習慣病予防にも繋がります。

調理時間
約20分

材料 (2人分)

- 白菜 200g
- 豚肉 100g
- トマト缶 1缶
- 水 50ml
- コンソメ 小さじ2
- 塩・こしょう 適量
- オリーブオイル 適量

作り方

- ①白菜を1枚ずつはがし、白菜と豚肉を交互に4回重ねる。
- ②①を5cm幅に切り、オリーブオイルを入れた鍋に敷き詰める。これを3～4回繰り返す。
- ③トマト缶、コンソメ、水を混ぜ合わせ、②の鍋に入れて中火にかける。
- ④全体に火が通ったら、塩こしょうで味を調えて完成。

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	144kcal	12.8g	4.6g	14.1g	1.2g

