



節分はどんな行事？

恒例となっている節分行事は、感染症対策を行い、各学校でそれぞれの形式で実施されました。

節分行事で配布された大豆は、宗像糰店の宗像研也さん（永田）から毎年頂いているものです。児童生徒に小分けにして配布し持ち帰ってもらい、家庭で豆まきを体験しました。

小平小学校



蓬田小学校



節分に関するクイズの様子



各学級の様子（オンライン）



宗像研也さんから寄附された大豆



ひらた清風中学校



～食事で生活習慣病を予防しよう！～ めざせ! 健康な平田村



ごまみそ鶏じゃが

鶏肉は牛肉や豚肉に比べて脂肪が少なく、とくにむね肉は、高たんぱく質、低カロリーです。また、たんぱく質の中に含まれる必須アミノ酸には、肝臓の毒素を排出し、肝臓機能を高める効果が期待されます。

調理時間
約20分

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 100g
- じゃがいも 2個
- たまねぎ 1/2個
- にんじん 1/2個
- 絹さや 4枚
- 水 200ml
- みりん 大さじ1
- みそ 大さじ1
- すり白ごま 大さじ1
- ごま油 小さじ1

作り方

- ①鶏肉・じゃがいもはひと口大に切る。たまねぎはくし切り、にんじんは小さめの乱切りにする。絹さやは筋を取ってゆで、粗熱をとる。
- ②耐熱ボウルにじゃがいもとにんじんを入れ、ラップをし電子レンジ（600W）で4分ほど加熱する。
- ③フライパンにごま油を入れて、たまねぎと②を炒め、全体に油が回ったら水を加える。野菜に火が通るまで弱めの中火で煮る。
- ④⑤に鶏肉・みりん・みそ・白ごまを加えて完成。

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
	140kcal	6.3g	5.6g	16.0g	0.2g



令和4年度
ありがとうございました。

今月の表紙

ひなまつりの特別メニューを楽しむこども園の様子です。お花の形をしたハンバーグやちらし寿司をほおぼり大満足な園児たちでした。