



2月 給食だより



節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく

体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

大豆



お米とともに古くから栽培されていた穀物の一つ。そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食べ物です。動物の肉と同じように脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれ、海外では主に油脂の原料として利用されます。



たくさんのリクエストありがとうございました。

中学3年生と支援学校を卒業される皆さんに、もう一度食べたい給食のリクエストアンケートを実施しました。すべてのメニューを取り入れることはできませんでしたが、2月はリクエストメニュー多めの献立にしています。楽しみにしててくださいね。

リクエスト給食ランキング

- 1位 フルーツ白玉
- 2位 からあげ
- 3位 カレー
- 4位 トリニータ丼
- 5位 れんこんチップス
- 6位 どじょうのから揚げ
- 7位 ささみのレモン風味
- 8位 大学いも
- 9位 納豆みそ
- 10位 うどん

ご家庭でつくってみませんか？

給食レシピ

納豆みそ



【材料】(10人分)

- ・ひきわり納豆……2パック(100g)
- ・豚ひき肉………150g
- ・しょうが………2g
- ・酒 ……………大さじ1/2
- ・砂糖………大さじ2
- ・赤みそ………80g
- ・みりん………小さじ1
- ・水………15cc

【作り方】

- ① しょうがはみじん切りにする
- ② 鍋にしょうがとひき肉を入れてよく炒める
- ③ 豚肉の色が変わったらひきわり納豆を加えて炒める
- ④ 調味料を加えて、炒りあげる

納豆が苦手な子でも食べることができるようになった伝説のレシピです！甘い味噌が食欲をそそります。ごはんのにのせて食べましょう！

