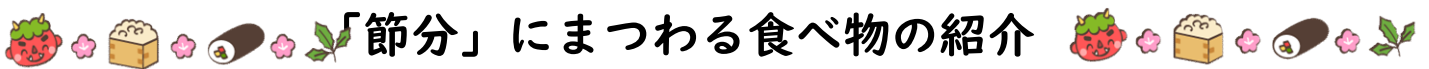




給食だより



寒い日が続く中で、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。2月といえば、節分の季節。節分といえば「豆まき」ですね。豆まきでも使う「大豆」には「畑のお肉」と呼ばれるくらいタンパク質が多く、鉄やカルシウム、マグネシウムなど子供たちの成長に欠かせない栄養がたくさん含まれています。豆腐・納豆・きなこ・味噌・おからなど、大豆からできている食材はたくさんあります。健康のために、ぜひ様々な食材から大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な体作りをしていきましょうね。



「節分」にまつわる食べ物の紹介

「福豆」

豆まき後に拾い忘れた豆から芽が出ないように、炒り豆で鬼を追い払い、福を呼び込む



「いわし」

いわしを焼くときに出る煙とニオイを嫌う鬼。魔除けや体内の邪気を払う意味合いがある。



「恵方巻」

恵方（歳徳神がいる方向）を向き、1年の幸せや願いを込め、切らずに食べると良いとされている巻き寿司のこと。2023年節分の恵方は南南東。



「福茶」

福豆を歳の数だけ入れたお茶で、福を招く縁起物として飲まれる。健康長寿や無病息災を願って飲まれている。



材料（大人2人+幼児2人分）

- ・ご飯 適量
- ・豚肉 150g
- ・人参（短冊） 1/4本
- ・玉ねぎ（スライス） 1/3個
- ・チンゲン菜（ざく切り） 1把
- ・干し椎茸（スライス） 2個
- ・ごま油 大さじ1
- ・かつおだし 300ml
- ・醤油 大さじ1~2
- ・みりん 小さじ1~2
- ・食塩 小さじ1/5
- ・水溶き片栗粉 適量

リクエストをいただいた「中華丼」のレシピのご紹介！

作り方

- ①干し椎茸は水で戻しておく。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉、野菜の順に炒める。
- ③だしを入れて野菜が柔らかくなるまで煮たら、調味料を入れて水溶き片栗粉でとろみがつくまでしっかり加熱する。
- ④ご飯を器によそい、あんをかける。

給食のリクエストアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。今後の献立作成やレシピ配布にも反映させていきたいと思っております。よろしくお願ひします。

