

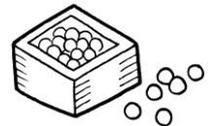
2月給食だよ

今年は2月3日が節分です。節分を過ぎると、暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて元気に過ごしましょう。また、節分では無病息災の願いを込めて豆まきで災いを追いはらいましょう。そして、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べることで、生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。

今月は小学部6年生のリクエストメニューを取入れました。楽しみにしてください。



今月のメニュー紹介



3日(火)いわしのかば焼き、きなこ大豆・・・節分にちなんだ献立です。

きなこ大豆は、炒り大豆に砂糖水を加熱しながらからめ、その後、きなこをまぶしたものです。簡単に作れておやつにもいいと思います。下にレシピを載せたので御家庭でも作ってみてください。

いわしのかば焼きはいわしを揚げた後、甘辛のたれをからめます。

4日(水)、6日(金)、13日(金)、ネーブルオレンジ・・・ネーブルオレンジはブラジルで生まれの果物で、明治22年ごろに日本に入ってきました。「ネーブル(navel)」とは「へそ」という意味で、果実の果頂部がへそのように盛り上がっていることから名づけられたそうです。本校の給食では、和歌山県産の少なめの農薬で栽培されたものを提供する予定です。



25日(水)ジャージャー麺・・・小6のリクエストメニューです。肉みそを麺にかけて食べる汁なし麺です。肉みそは甘辛い味付けにしています。混ぜて食べてください。

【きなこ大豆】炒り大豆1袋(70g)分 (作りやすい分量で作ってください。)

- ・炒り大豆・・・70g
- ・砂糖・・・70g
- ・水・・・大さじ2
- ・きな粉・・・大さじ3～4

作り方

- ① 砂糖を少量の水で溶かす。火にかけ、炒り大豆を加える。(砂糖水を炒り大豆にからめる感じです。)
- ② きな粉をまぶす。

いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。

大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。

