

給食だより

令和5年度2月号

いただきます！



今年うるう年の2月です。

3学期が始まり、生活リズムは戻ってきたでしょうか？寒くて朝起きるのが大変な日が続きますが、2月は、3日の節分や4日の立春と、暦の上では春を迎えます。元気に冬をのり切りしましょう！！

節分給食 (2日) 節分は3日ですが、給食では2日にツナマヨ、豚肉、ひきわり納豆などの具で、手巻き寿司を作ります。

今年の恵方（年神様がいらっしゃる方角）は東北東です。恵方巻きにして食べたい人のために節分給食の日に、どちらを向けばいいのか給食メモでお知らせします！

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



2月の新冠産は、9日ホロシリ牛乳です。ビン牛乳なので、落とさないように注意して飲みましょう。



和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

2月のおすすめレシピ

ハヤシライス(4人分)

材料

- ・麦入りご飯・・・4皿分
- ・豚肉……………160g
- ・玉ねぎ……………1こ(250g)
- ・にんじん……………1/2本(80g)
- ・ほし椎茸……………4g
- ・にんにく……………1かけ
- ・枝豆……………40g
- ・バター……………小さじ1
- ・ハヤシルウ…4皿分
- ・ウスターソース…小さじ1
- ・コンソメ……………少々
- ・赤ワイン……………大さじ1
- ・粉チーズ……………大さじ1
- ・牛乳……………大さじ1

ファストフード

とりすぎに注意しよう



ファストフードを多く利用すると、塩分や脂質のとりすぎにつながります。組み合わせを工夫したり、利用は控えめにしたりしましょう。

作り方

- ①干し椎茸は水でもどしておく。
- ②玉ねぎはスライス、干し椎茸、にんじんは千切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンを温め、ニンニクとバターで豚肉を炒める。焦げないように注意する。
- ④野菜を加え、水を入れて煮る。
- ⑤ルウと調味料を加えて味を調べ、最後に枝豆を加えて完成です！

★寒い時にぴったりのメニューです。味を見ながら調味料を加えましょう。粉チーズは、食べる直前にかけてもおいしいです。



♡ バレンタイン給食(14日)

バレンタインデーの14日に、ガトーショコラとハート形の人参が入ったスープが出ます。