

給食たより 2月

2023年
(令和5年)
2月

暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い季節が続きます。

手洗いうがいを忘れずに、1日3食の食事をとることやよく寝て体調を整えて学校へきてくださいね。



2月のおはなし給食



「ハンバーグハンバーグ」

武田 美穂 作 ほるぶ社

ハンバーグを作るために必要なたまねぎ、パン、たまご、ひき肉がそろったら、さあ作りましょう。たまねぎは細かく切って、それから……。おいしいハンバーグの作り方を教えてください。おいしそうなイラストもたくさん出てきますよ。

2月28日(火)にとり肉のハンバーグの上からトマトケチャップのソースをかけて給食に登場します。お楽しみに!



2月3日は節分



節分は、「季節の変わり目」を意味しています。

昔、季節の変わり目には、鬼がやってくると信じられていました。豆まきは、鬼を追い払って、1年間病気にならず健康にすごすことができるように願う行事です。節分は、立春(暦のうえで春が始まる日)の前日にあります。

☆節分献立(2月3日)☆

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・かす汁
- ・年越しのいわし
- ・白菜の昆布和え

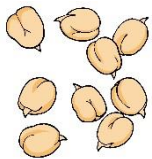
病気や災いなどの悪いこととは、「鬼」のせいだといわれていました。



まめ し 豆を知ろう


せつぶん た ふくまめ だいず だいずいがい いろ まめ しゅるい
 節分で食べる「福豆」は大豆ですが、大豆以外にも色々な豆の種類があります。
 せかい まめ なかま しゅるい た まめ しゅるい
 世界には豆の仲間が 18000種類もあり、そのうち食べている豆は 70種類ほどで
 す。きゅうしょく だいず がい つか み
 給食では、大豆以外も使っています。見てみましょう。

ひよこ豆 まめ




かたち
 形がひよこのくちばし
 のようにとがっていると
 ころからゆらい
 由来しました。
 きゅうしょく はい
 給食でもスープに入
 っています。

レンズ豆 まめ



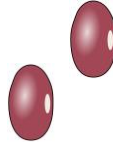
ひら まめ
 平べったい豆です。レン
 ズのような形から名づけ
 られました。きゅうしょく
 給食のカレ
 ーライスやスープの中
 にも入っています。

あずき



に
 あずきをあまく煮て「ぜん
 ざい」や「あんこ」、せきはん つか
 赤飯に使
 われています。
 きゅうしょく
 給食では、あんこもちで
 つか
 使っています。

金時豆 きんときまめ



まめ だいひょうてき
 いんげん豆の代表的な
 しゅるい ようしょく わしょく
 種類です。洋食や和食にも
 よくつか
 使われています。
 きゅうしょく あまに
 給食では、甘煮やミート
 つか
 ビーンズに使われています。

じる かす汁 ~給食の献立より~



ざいりょう にんぶん 材料 (5人分)

とりにく 鶏肉	50g (1cm角)
にんじん 人参	25g(いちよう切り)
あ うす揚げ	25g(短冊切り)
こんにやく	25g(短冊切り)
かまぼこ	35g(5mm幅)
だいこん 大根	75g(いちよう切り)
ほうれんそう	50g(1 cm幅)
みそ	大さじ3
さけ 酒かす	大さじ3/2
けず ぶし 削り節	10g
うすくち 薄口しょうゆ	少々
みず 水	500ml

つく かた 《作り方》

- ① 削り節でだしをとる。こんにやくは、塩もみして湯がいておく。
- ② うす揚げは湯をかけて油抜きをする。ほうれんそうをゆがいて水に取り冷ましておくとき色が変わりにくい。みそ・酒かすはだして溶いておくときよい。
- ③ 鍋にだしを入れ、沸いたら鶏肉を入れる。人参・うす揚げ・こんにやく・大根を入れて煮こむ。
- ④ 野菜に火が通ったら、かまぼこ・酒かす・みそ・薄口しょうゆを入れて、味を調える。ほうれんそうを入れて火が通ればできあがり。

がつ どうじょう ひょうごけん きょうどりょうり さけかす からだ
 2月に登場します。兵庫県の郷土料理です。酒粕で体がぼかぼかして温まりますよ。