



* 給食だより *



三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなると言われています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かい物を食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

2月3日は節分

節分にいり豆を年齢の数や年齢にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。

給食では、節分にちなんで「いわしの香味フライ」と「黒糖福豆」を提供します。



大豆の話 ★★★★★★★★★★

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増加します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがり等で固ませたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみの様々な食品に姿を変えます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。



5、6日は生徒考案献立です！

フードデザインを受講している4年次の生徒2名に給食献立を考えてもらいました。食材の摂取量やエネルギー、彩り等を考えたオリジナルの献立になっています。どんな料理がでてくるか楽しみにしててください。



9日はオリンピック献立です！

2月9日から25日まで韓国で冬季オリンピックが開催されます。給食では、開催地である韓国の料理「ビビンバ」と「タッコムタン(韓国チキンスープ)」を提供します。



つくってみましょう！ ~ 白菜とじゃこのおかか和え ~

・材料(4人分)

白菜	1/8カット
人参	1/4本
しらす干し	40g
しょうゆ	8g
みりん	12g
白ごま(いり)	6g
かつおぶし	5g

・作り方

- ①白菜と人参を洗って、短冊切りにします。
- ②白菜と人参を茹で、冷まします。
- ③しらす干しをフライパンで炒り、冷まします。
- ④調味料で味を付けてできあがり。

