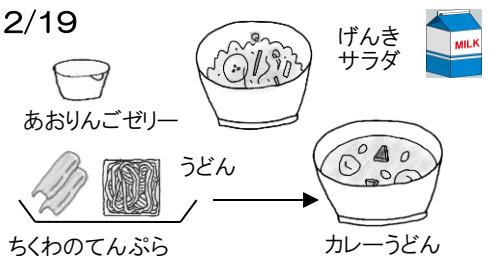


食育たより

令和8年2月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

2/19



2/26



学校給食レシピ

小松菜のガーリックソテー

にんにくとレモンの香りで「野菜が苦手でも食べやすい！」と給食でも人気の一品です。

材料 (4人分)

・ベーコン	40g
・小松菜	1束
・にんじん	3cm
・キャベツ	1枚
・コーン	40g
・油	小さじ1
・刻みにんにく	1g
・おろしにんにく	1g
・こいくちしょうゆ	小さじ1/6
・レモン汁	小さじ1/2
・塩	ふたつまみ強
・こしょう	少々

作り方

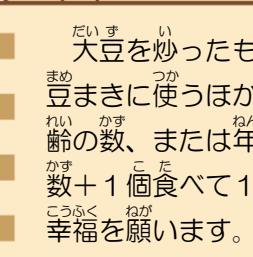
- 材料を切る。
ベーコン・キャベツ…短冊切り 小松菜…2cm幅
にんじん…千切り
- フライパンに油、にんにく（刻み・おろし）を入れて香りが出るまで炒める。
- ベーコン、にんじん、コーン、キャベツ、小松菜の順に炒める。
- こいくちしょうゆ、レモン汁を入れてさらに炒め、塩とこしょうで味を調える。



2月の行事といえば、豆をまいて鬼を追い払う「節分」があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



節分にまつわる食べ物



2026年の
恵方は
「南南東」



恵方巻き

※炒り大豆は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので気をつけましょう。

大豆の豆知識！～大豆からできるもの～

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「蛋白の肉」と呼ばれます。さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

