

食育だより

令和4年2月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

2/21
いちごタルト
(幼:いちごゼリー)

ナムル

やきにく

<ピピンバ>
(ごはん:いたく)

ABCスープ

2/28
ふたにくのしょうがやき
(幼:こまきれ)
(小・中:1人1枚)

ほうれんそうの
アーモンドあえ

ごはん(いたく)

かきたまじる

たどつちょうりつたどつちゅうがっこう 多度津町立多度津中学校

テーマは「受験に負けない体づくり!」です。
3年生、各クラスの福祉委員が相談して献立を決めました。人気なメニューかつ、おいしくてバランスを考えた栄養満点の給食で受験を乗りきろうという思いを込めました。

ぜんつうじしりつにしちゅうがっこう 善通寺市立西中学校

献立のポイントは、豚肉と卵でたんぱく質をたっぷりとれるようにしたこと。また、旬のほうれんそうは食べやすいようにアーモンドが入っているあえ物にしました。豚肉のしょうが焼きは味付けがおいしいので選びました。

学校給食レシピ



あぶたま丼

甘く味付けた油揚げとふわふわのたまごがおいしさのポイントです。

材料(4人分)

- ・ごはん 4人分
- ・油揚げ 80g
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1・1/3
- ・水 小さじ1
- ・エリンギ 12g
- ・にんじん 1/5本
- ・玉ねぎ 小1個
- ・なると 20g
- ・葉ねぎ 12g
- ・卵 2個
- ・濃口しょうゆ 小さじ1・2/3
- ・薄口しょうゆ 小さじ1・1/3
- ・みりん 小さじ4
- ・塩 ひとつまみ
- ・でんぷん 1.2g
- ・砂糖 小さじ2・1/2
- ・だし汁(かつお) 100ml

作り方

- ① 材料を切る。
油揚げ…短冊切り にんじん…いちょう切り
玉ねぎ…スライス 葉ねぎ…小口切り
エリンギ…食べやすい大きさ
 - ② 鍋に油揚げ、濃口しょうゆ、砂糖、水を入れ、いためて味付けして取り出す。
 - ③ 鍋にかつお節でだしをとり、にんじん、たまねぎ、エリンギを入れて煮る。
 - ④ なると、②、砂糖、みりん、しょうゆ、塩を入れて味をととのえる。
 - ⑤ 水溶きでんぷんを入れ、溶き卵を回し入れる。
 - ⑥ 卵が固まってきたら葉ねぎをちらして完成。
- ※水溶きでんぷんを半量、溶き卵に入れると、卵がふわっと仕上がります。



2月3日は節分の日、4日は立春なので、暦の上では春になりますね。まだまだ寒い日が続きますが、食事のバランスや生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。
さて、今月は節分に欠かせない食べ物やその由来についてお話しします。

せつぶん ぎょうじしよく 節分の行事食



日本には四季があり、それぞれの季節が始まる日を立春・立夏、立秋・立冬といいます。これらの前日が「節分」となります。1年の始まりである立春の前日は特に大切な節目の日とされてきました。

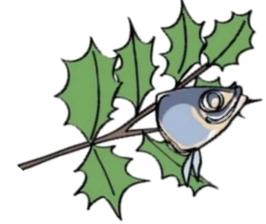
えほうまき 恵方巻き



節分の日に食べます。その年のよい方角「恵方」に向き、願い事を思い浮かべながら無言で食べます。1本まるごと食べるのは「縁を切らない」、無言で食べるのは「福を逃がさない」という意味があります。

今年の恵方は『北北西』です。

いわし料理 いわし料理



昔からの言い伝えで、鬼はいわしのおいと 柊が苦手とされています。柊のトゲで鬼が家に入ってくるのを防ぎ、いわしのおいが鬼を遠ざけます。

そのため、いわし料理を食べる風習や、柊に焼いたいわしの頭を刺したものを玄関に飾る地域があります。

だいず いり大豆



豆まきを使う大豆は炒ったものを使います。これは「豆を炒る」=「魔目(鬼や災い)」を「射る(追い払う)」という意味があります。

また、豆まきで使う豆は「福豆」と呼ばれます。福豆を年齢の数だけ食べるのは、体に福を取り入れることで1年の健康や無事を願うためです。