



給食だより 2018.2月号

新宿区立牛込仲之小学校
校長 佐藤弘明
栄養士 大濱千佳

2月の行事食・郷土料理・外国の料理

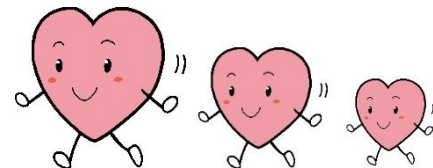
2日(金) 節分こんだて
節分に欠かせない豆は“魔滅(鬼を滅ぼすこと)”に通ずるとされ、鬼をはらう力があるといわれています。また、鬼はいわしのにおいを嫌うため、“やいかがし(ひいらぎに、焼いたいわしの頭をさしたものを)”を飾る習慣があります。給食では、「いわしのかばやき丼」と「きなこ豆」を作ります。おいしく食べて、鬼を追い払いましょう!



14日(水) バレンタインデーこんだて
2月14日はバレンタインデーです。日本では女性から男性にチョコレートを贈る日として定着しましたが、外国では男性から女性に花束やプレゼントを贈ることが多いそうです。給食ではチョコチップを入れた「ブラウニー」を作ります!

2月の郷土食 & 外国の料理

- 9日(金) 北海道の郷土料理(ザンギ、三平汁)
- 27日(火) オーストリアの料理(スニッツェル)



節分
節分とは季節の変わり目のことで、立春の前日のことです。暦の上では節分をすぎると春になります。昔から季節の変わり目には邪気(鬼)が現れると考えられてきたため、豆をまいて鬼を払うようになりました。豆まきには炒り大豆を使います。これは、万が一拾い損ねても芽が出ないようにするためです。



うしなかりクエスト給食結果発表!

2月・3月の給食に、牛込小のみなさんからのリクエスト料理を取り入れます。今年度は保健給食委員会の児童が選択肢を考え、低学年にはデザート、中学年には主菜、高学年には主食を選んでもらいました。

デザート部門(低学年)

- 1 スイートポテト (49票)
- 2 焼きプリン (38票)
- 3 チーズケーキ (25票)

主菜部門(中学年)

- 1 チーズインハンバーグ (72票)
- 2 ジャンボ餃子 (16票)
- 3 鯨の竜田揚げ (12票)

主食部門(高学年)

- 1 揚げパン (38票)
- 2 長崎ちゃんぽん (24票)
- 3 オムライス (18票)

スイートポテトは5日(月)、揚げパンは13日(火)に登場します。チーズインハンバーグは3月に取り入れるので楽しみにしてください!



2月の給食目標:寒さに負けない!食事をしよう

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。食卓に冬野菜や体を温める食材を取り入れ、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

冬野菜



体を温める食材



真だくさんスープやなべ料理のように野菜たっぷりです。温かい料理がおすすめです!



あま い だいず きゅうしょく しょうかい 余った炒り大豆でチャレンジ★給食レシピ紹介

せつぶん か い だいず か あま た
節分には欠かせない炒り大豆。買ったけど余ってしまった、食べきれなかったと
いうご家庭はありませんか？ 炒り大豆を使った給食レシピをご紹介します★

きなこ豆

材料（4人分）

炒り大豆	g
さとう	g
水	g
きなこ	g

作り方

- ① フライパンにさとうと水を入れて火にかけ、全体が泡立つまで加熱する。糸を引いてしまうので混ぜすぎないように。
- ② 炒り大豆を入れて全体に絡める。
- ③ きなこを入れ、乾いてパラパラになるまで混ぜる。きなこの代わりにココアや抹茶でもおいしいです♪

炒り大豆の甘辛和え

材料（4人分）

炒り大豆	g
しょうゆ	g
さとう	g
みりん	g
ごま、じゃこ等	お好みで

作り方

- ① フライパンに調味料を入れて火にかけ、全体が泡立つまで加熱する。
- ② 炒り大豆を入れて全体に絡め、クッキングシートの上などに広げて冷ます。お好みで炒ったごま、じゃこ、アーモンドなどを加えてもおいしいです♪