

2月号



宮城県立石巻支援学校
給食室
令和4年1月31日

今年度もあと少しとなりましたね。

やり残したことはありませんか？悔いが残らないように、色々なことに一生懸命取り組んでいきましょう。

きせつ ぎょうじ せつぶん 季節の行事「節分」

節分の日には、豆まきや恵方巻き、いわしの頭をヒイラギの枝にさして玄関に飾るといった風習があり、色々な食べ物が登場します。

まめ 豆まき



豆まきは、炒った大豆を使うことが多いです。
「鬼は外、福は内」と言いながら大豆をまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込みます。
炒った大豆は、自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごすことができると言われています。

いわし



いわしの頭をヒイラギの枝にさし玄関に飾るのは、鬼を家に入れないようにするためです。
いわしは焼くとおいが強くなります。そのにおいて鬼が近づいて来ないようにする風習があります。

ふくまめ のこ づく 福豆が残ったら作ってみよう

だいず あお あ 「大豆の青のい和え」と「ココア大豆」



【材料】 4人分

大豆の青のり和え

炒り大豆（福豆） 30g
バター又は油 小さじ1
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/3
★青のり 小さじ1/2
★ごま 小さじ1/4

ココア大豆

炒り大豆（福豆） 30g
水 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
純ココア 2g

【作り方】

大豆の青のり和え

- ① 鍋でバターと砂糖を溶かしていく。
- ② 炒り大豆としょうゆを入れる。
- ③ 最後に★を加えてよく和えたら完成！

ココア大豆

- ① 鍋に水と砂糖を入れて煮立てる。
- ② ココアを入れて煮溶かし、炒り大豆を入れる。
- ③ 全体がどろっとしてきたら、火を止めて豆がばらばらになるまで手早く混ぜて冷ましたら完成！

大豆はおかずにも、おやつにもなる食材です。
また、みそやしょうゆ、豆腐に納豆など、大豆からできた食品はたくさんあり、変身上手な食材です。
「大豆は畑のお肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富に含まれており、みなさんに欠かせない栄養がたくさん入っています。



＜1月の給食紹介＞

1月14日の献立です。この日は少し遅くなってしまいましたが、お正月献立にしました。野菜がたっぷりのミンチカツや縁起の良い昆布を使った煮物、じゃがいもモチが入った雑煮、冬の寒さを乗り切るためには欠かせないビタミンCがたっぷりのみかんでした。2月の給食もお楽しみに！

