

❀❀ 2月のこんだてだより ❀❀

2月は立春を迎え、暦の上では春となりますがまだまだ寒い日が続きます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。栄養バランスの良い食事を取り、十分な睡眠をとって、規則正しい生活を心がけましょう。

行事食の紹介

～節分献立～ 2月2日は節分です

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。「みんなが健康で幸せに過ごせますように…」という願いを込めて、悪いものを追い払い、福をよびこむ風習があります。



『豆』



豆には「悪いものを追い払う力」があるとされ、鬼がやってくる節分に豆をまきます。また、年の数だけ豆を食べて一年を健康に過ごせるように願います。

給食では、やわらかく蒸してある大豆を入れて、「大豆サラダ」にしました。

『いわし』



いわしの生臭いにおいと、ひいらぎのとげは、鬼が苦手とされています。鬼を追いはうために、いわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾るところもあります。

給食では、開いたいわしにカレー粉をつけて揚げました。

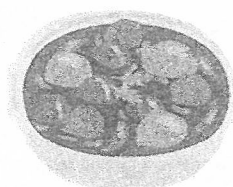
今月の味めぐりは「ロシア」です



ロシアは、世界一面積の大きい国です。地球の北に位置し、冬は寒さが厳しくなります。そのため、バターやチーズを使った濃厚な料理やスープ料理など、体が温まる料理がよく食べられています。

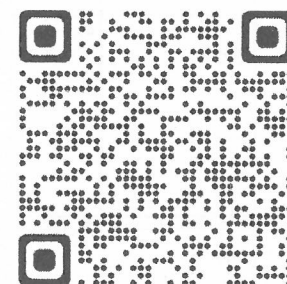
【ボルシチ】

ロシアで広く親しまれているスープ料理のひとつです。本場は、赤むらさき色をした「ビーツ」という野菜が入り、まっ赤なスープになります。日本のみそ汁のように、地方によって具材や味つけがさまざまなのも特徴です。給食では、牛肉やじゃがいも、玉ねぎなどの具材に、トマトを入れたスープにしました。



作ってみよう！「野菜を使ったおかずレシピ」

夏休みに募集した「野菜を使ったおかずレシピ」について、小・中学生のみなさんからたくさんのお応募がありました。その中から、入賞した9作品を松江市のホームページで紹介しています。ぜひご覧ください♪



〈入賞作品〉

- ・おくらさらだ
- ・おくらと切り干しだいこんのあえもの
- ・ねばねば梅しそあえ
- ・ほうれんそうのガレット
- ・もずくでさっぱりなつやさい
- ・もちもちもずくチヂミ
- ・夏バテ予防トマト入り冷やじる
- ・夏野菜トマトの肉づめ
- ・器ごと食べれる！簡単夏野菜グラタン



2月の献立には入賞作品のうち、「ねばねば梅しそあえ」が登場します!!キャベツ・モロヘイヤ・オクラ・青じそを納豆と調味料であえました。モロヘイヤ・オクラ・納豆のネバネバで食べやすく、元気が出そうなサラダですね。お楽しみに♪

ひじきのごまマヨあえ

【材料(4人分)】

- | | | |
|-----------|--------|---|
| ・乾燥ひじき | 5g | |
| ・さとう | 小さじ1/2 | A |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ1 | |
| ・ロースハム | 2枚 | |
| ・キャベツ | 80g | |
| ・白いりごま | 大さじ1 | B |
| ・マヨネーズ | 大さじ2 | |
| ・こいくちしょうゆ | 少々 | |

【作り方】

※ 給食では衛生管理上、材料を全て加熱しています。

- ① 乾燥ひじきを水で戻した後、Aの調味料で下煮する。
- ② キャベツは短冊切りにして塩もみをし、水気をきる。
- ③ ロースハムは、短冊切りにする。
- ④ ひじきとハムとキャベツをBの調味料であえる。

Let's cook!

