

2月 給食だより

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。
栄養バランスのよい食事と抵抗力を高め、病気に負けないよう体を作りましょう。

寒い時期にも・・・水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は、乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥がかぜの原因になることもあります。のどが乾いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



行事食 ～節分～

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。今年は、2月2日が節分です。

節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、冬の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかかし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



給食レシピ紹介

<ぶたキムチ>

【材料】4人分

- ・ぶた肉小間切れ …200g
- ・白菜キムチ …30g
- ・たまねぎ …60g
- ・おろししょうが …小さじ1
- ・おろしにんにく …小さじ1/2
- ・濃口しょうゆ …小さじ1
- ・ごま油 …小さじ1
- ・かたくり粉 …小さじ1

【作り方】

- ① たまねぎを短冊に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、ぶた肉としょうが、にんにくを一緒に炒める。
- ③ ②にたまねぎを加える。
- ④ ③に白菜キムチと、濃口しょうゆを加える。
- ⑤ ④に水でといたかたくり粉を加える。

キムチを使った一品です！ピリ辛味で、ごはんがすすみますよ～☆
他にも給食では、みそ汁の中にキムチとごまを入れてごまキムチ汁も登場しますよ。

<とりのから揚げ>

【材料】鶏肉1枚分

- ・鶏肉もも肉 …1枚
- ・塩 …小さじ1/4
- ・こいくちしょうゆ…大さじ1
- ・酒 …小さじ2
- ・おろししょうが …小さじ1
- ・かたくり粉 …適量
- ・揚げ油 …適量

【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ポリ袋またはボウルに①の鶏肉とAの調味料をすべて入れてもみこみ、10分～30分ほど置く。
- ③かたくり粉をまぶして、油で揚げる。