

給食だより



まだまだ寒い日が続きますが、2月3日は「立春」と暦の上ではもうすぐ春を迎えます。体調を崩しがちになってはいませんか？節分には「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。



節分にまつわる食べ物

2025年の節分は2月2日です。節分といえばどんな食べ物があるでしょうか？

恵方巻

その年の恵方(その年の福德を司る神様がいる方向)をむいて巻き寿司を無言で食べながら願い事をする。切らずに1本で食べることで縁を切らないという意味が込められています。

鰯(いわし)

鰯の頭を開いてひいらぎの枝にさして玄関に飾ります。鬼はトゲのようにとがったひいらぎの葉や、いわしの独特なおいを嫌うと言われているため、玄関に飾り鬼が家に入ってこないようにする。



2月の旬の食材

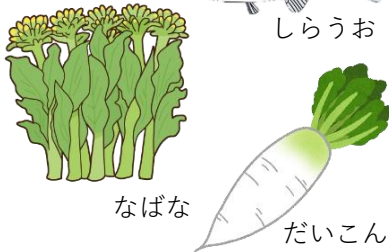
魚

- ・メカジキ
- ・かわはぎ
- ・白魚(しらうお)



野菜

- ・なばな
- ・大根
- ・フロッコリー



果物

- ・いちご
- ・いよかん
- ・ネーブルオレンジ



埼玉県(秩父)の郷土料理紹介 みそポテト 子ども1人分

◎材料

- ・じゃがいも…50g
- ・小麦粉…7g
- ★みそ…3.5g
- ★みりん…1g
- ★水…1g
- ・水①…3.5ml
- ★砂糖…3g
- ★酒…1g

◎作り方

- ①★の調味料を火にかけ、アルコールを飛ばしておく。
- ②じゃがいもを厚めのちょう切りにする。
- ③小麦粉と水①を混ぜ衣をつくり、②のじゃがいもを入れる。
- ④3を油で揚げる。
- ⑤揚げたじゃがいもを①のみそだれに絡める。

◎みそポテトとは・・・？

みそポテトは埼玉県の秩父地方に古くからの伝統料理で、現在はおやつおかずなど様々なシーンで親しまれています。