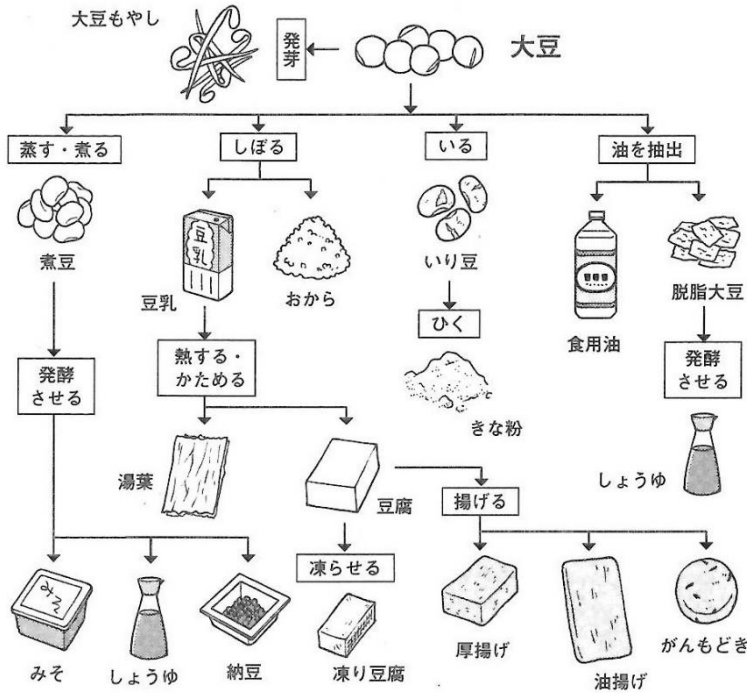


2月給食だより

さいたま市立城北中学校

まだまだ寒さの厳しい日が続きますが、2月3日（金）には、立春を迎え、暦の上では春を迎えます。最初はお残しの多かったクラスも、今では空っぽの食缶がかえってくるようになり、給食室一同たいへん嬉しく感じています。食事をしっかりと、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって元気に過ごしましょう。



2月3日は節分です

節分は季節のかわり目に病気などの災いを追いはらう行事です。節分に豆まきを行うのは、昔は豆には霊力があると信じられており、大豆をまくことによって鬼（病気や災いなど）を追い払うことができるといわれているからです。

大豆は変身名人

～上手に取り入れたい

大豆からつくられる食品～

大豆は、日本の食生活の中で、そのまま料理に使う以外にも、味噌やしょうゆなど様々な加工食品として利用されてきました。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどタンパク質が豊富です。その他にもビタミンや無機質、脂質、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。節分の豆まきで身近に接するこの機会に、大豆食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

2月の給食紹介

- 3日（金）は節分にちなんで、いわしのかば焼きと、鬼けんちん汁、福豆です。節分の日には、いわしの頭柊の枝にさしたり、いわしを焼いた煙によって邪気をはらうといわれていました。給食では揚げ玉の衣をつけて甘辛のタレにからめたいわしのかば焼きをつくります。けんちん汁には鬼のかまぼこがはいっています。
- 21日（火）は、翌日の公立受検を応援してカツカレーです。3年生の給食最終日でもあるので、一足早いですが、卒業おめでとうの気持ちを込めて桜モンブランをつくります。これは図書委員会とのコラボメニューでもある本に登場するデザートです。

キャベツの梅和え

【材料】4人分

| | | |
|---------|------|-----------|
| キャベツ | 160g | ・・・短冊切り |
| 大根 | 40g | ・・・イチョウ切り |
| きゅうり | 20g | ・・・輪切り |
| 食塩（下味） | 1g強 | |
| ごま油 | 小さじ1 | |
| 乾燥カリカリ梅 | 2～3g | |

- ・給食では野菜はさっとゆでて作りました。
- ・梅のほかに、混ぜご飯用のゆかり や かおり などでもおいしいです。
- ・乾燥梅がない場合は、カリカリ梅や梅肉などを刻んで味見をしながら少しずつ加えて作ってみてください。



【作り方】

- ① 野菜に下味の塩を振り、軽くもみしばらく置いておく。
- ② ①の水気を絞り、ごま油と乾燥梅を合わせる。
- ③ 乾燥梅がなじんだら出来上がり