



かんざき給食だより

2月号 (No. 12)

暦の上では春を迎えていますが、2月は1年で最も寒さの厳しい時期です。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスに気を付けましょう。うがい・手洗いはもちろんですが、バランスのよい食事をする、十分に睡眠をとるなどの体調管理で、元気に過ごせるとよいですね。



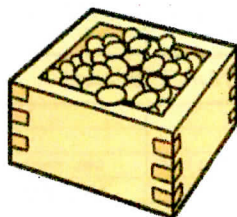
せつぶん まめ 節分 豆ちしき



「節分」とは、節変わりともいい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日を言いました。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

福豆

節分に炒った大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだと言われています。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



鰯の頭とひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシのにおいで鬼を追い払います。



給食のメニュー紹介

《魚の和風ドレッシング》

材料 (4人分)

・あじ	4切れ
☆塩	0.4g
☆こしょう	0.04g
☆白ワイン	1g
・玉ねぎ	12g
○練りからし	1.2g
○サラダ油	6g
○穀物酢	3.6g
○砂糖	0.2g
○濃口醤油	5g
○塩	0.1g

作り方

1. 魚に☆で下味を付ける。
2. 鍋に熱し、サラダ油を引き、玉ねぎを炒める。
3. ○の調味料を混ぜ合わせておく。
4. 2. に3. を加え一煮立ちさせる。
5. 魚を焼く。
6. 焼き上がった魚に4. をかける。

魚には、身体に必要なたんぱく質や骨を強くするカルシウム、身体の調子を整えるビタミン、記憶力や学習能力を高める効果があるDHAが入っているので、積極的に食べましょう。DHAは、青魚に多く入っています。

