

2月給食だより

長岡京市立神足小学校
令和5年1月30日

2月3日は…節分

節分といえば、豆まきや恵方巻を思い浮かべるのではないのでしょうか。豆まきや恵方巻きは節分の夜に行うことが古くからの日本のしきたりです。

立春から新年を災いなしに過ごすために、「鬼は外～！福は内～！」と言いながら退治をし、悪い鬼を追い払いましょう！

今年の恵方は…
「南南東」のやや南



給食週間



『日本全国の味を楽しもう！第2弾！』

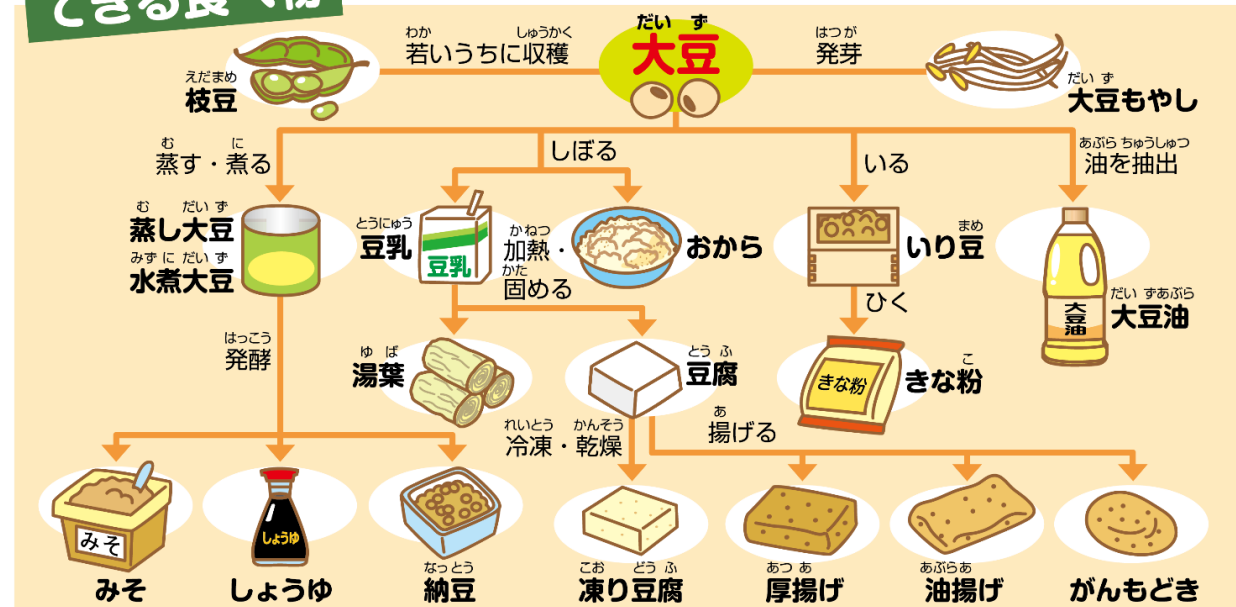


調理員さんへイラストとカレンダーのプレゼント！

今年の給食週間は、昨年好評だった「日本全国の味を楽しもう！」の第2弾でした。オンライン会議システムを活用して調理員さんへ給食カレンダーとイラストのプレゼントをしました。



大豆からできる食べ物



おすすめ給食レシピ

大豆ごはん

節分に使う大豆！大豆ごはんを食べて、体の中から鬼を追い払いましょう！

(材料 5人分)
白ごはん 5人分
[A]
大豆(水煮) 70g
砂糖 大さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1/2
みりん 小さじ1
塩 少々
水 大さじ2
[B]
油揚げ 1/2枚
にんじん 1/2本
ごぼう 1/3本
干しいたけ 1～2枚
いんげん 30g
砂糖 小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1
しお 少々
酒 大さじ1
だし汁 50g

(作り方)

1. 干しいたけを水でもどし、粗みじんにしておく。にんじんは2cm程度の長さのせん切り、ごぼうは細かいささがき、油揚げは1×2cm程度の短冊切りにしておく。いんげんは2cm程度の小口切りにしておく。
2. 大豆を[A]の調味料で煮て、しっかりと水分がなくなるまで煮詰める。
3. [B]のだし汁、調味料を煮たてた中に、いんげん以外の材料を加えて煮詰める。
4. いんげんをゆでておき、③の具材に合わせる。
5. 白ごはん②の大豆、④の具材を入れしっかり混ぜ合わせる。

少人数分で作る場合は、調味料がすぐに煮詰まってしまうため、多めの分量で作るのがおすすめです。白ごはん混ぜ込むので、具材は少し味が濃いくらいに仕上げましょう。

