

給食だより

津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより 2月号

2月2日は、節分です。節分が終わると立春をむかえ、暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。かぜなどひかないように気をつけて、寒さに負けないで元気にすごしましょう。



季節のかわり目 節分

もともと節分とは季節のかわる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいます。しかし、今では、立春の前の日のみを節分というようになっています。

節分は、「鬼は外」「福は内」と掛け声をかけながら、いった豆をまくことで、鬼に見立てた病気などの災いを追いはらって、福を呼び込む行事です。ほかにも鬼を追いはらうおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものを門口や家の軒下に飾ります。

また、節分にいった豆を歳の数や齢にひとつ足した数だけ食べると1年を元気に過すことができるといわれています。給食では、節分にちなんだ献立として、2月1日にいわしのからあげと節分豆がです。季節を感じながら食べましょう。



給食の献立を作ってみませんか

～ たいのレモンソースかけ ～

材料【1人分】(単位:グラム) 下ごしらえ			作り方
たい1切れ	50g		1 オーブンに予熱をかける
塩	0.1g	塩、こしょうで 下味をつける	2 たいに塩・こしょうで下味をつける
こしょう	少々		3 天板に定量の油を敷き、魚を天板に乗せて油をなじませる。ひっくり返して裏側にも油をなじませ、きつね色になるまで焼く。
米粉	3.2g		230℃ 13分目安
植物油	2g		※ (フライパンで、こんがりきつね色になるまで焼いてもよい)
しょうゆ (うすくち)	2g	a	4 aの調味料と水を煮たててレモン汁と皮を加え、味を調えて、レモンソースを作る
みりん	0.8g		5 たいにレモンソースをかけて仕上げる
酒	1.2g		※ (レモンの量は好みで加減する)
さとう	2g		
水	適量		
国産レモン	3g	皮はせん切りに 実果汁を絞る	

給食では、三重県からいただいた県内産の養殖真鯛を使っています。地域の特産品を味わいましょう。