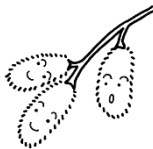




給食だより 2月

令和3年度 南が丘小学校



2月は暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日もあるでしょう。かぜに気を付けて寒さ乗り切りましょう！

2月3日は節分の日

節分は季節の変わり目に災いを追い払う行事のこと。もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけというようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気や災い）などを追い払うという意味があるそうです。



ひゃ～
にげろ～

おには
そと！



いろいろな豆を食べよう



大豆



金時豆（いんげん豆）



小豆



えんどう豆



花豆

（いんげん豆）



ひよこ豆

豆には、たくさんの種類があり、世界中でいろいろな料理に使われています。また、豆は栽培しやすく保存性の高い食品です。

日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などのさまざまな加工食品があります。

さまざまな料理で、おいしく豆を味わってください。

給食レシピ

～けんちゃん汁（4人分）～

水	600g
かつおぶし	6g
塩	1g
うすくちしょうゆ	大さじ1
とり肉	40g
ごぼう	40g
だいこん	80g
にんじん	40g
こんにゃく	50g
とうふ	160g
ねぎ	少し

<作り方>

- ① なべに水をかき、かつおだしをとり、塩としょうゆを加える。
- ② とり肉は細かく切る。ごぼうは輪切り、だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、豆腐は2センチ角切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ①に②の材料を加えて煮る。
※塩味はしょうゆで調整をしてください。

真だくさんで
野菜がたっぷり

クイズ ことわざ編

□に入る言葉は何？

□□より重いものを
持ったことがない

何不自由なく大切に育てられ、自分ではたらいだことのないたとえ。

□□にも棒にもかからない

手がつけられないほど、ひどいありさま。

ヒント

？ ？
食事をする時に、毎日使うものだよ。

