

# 給食より

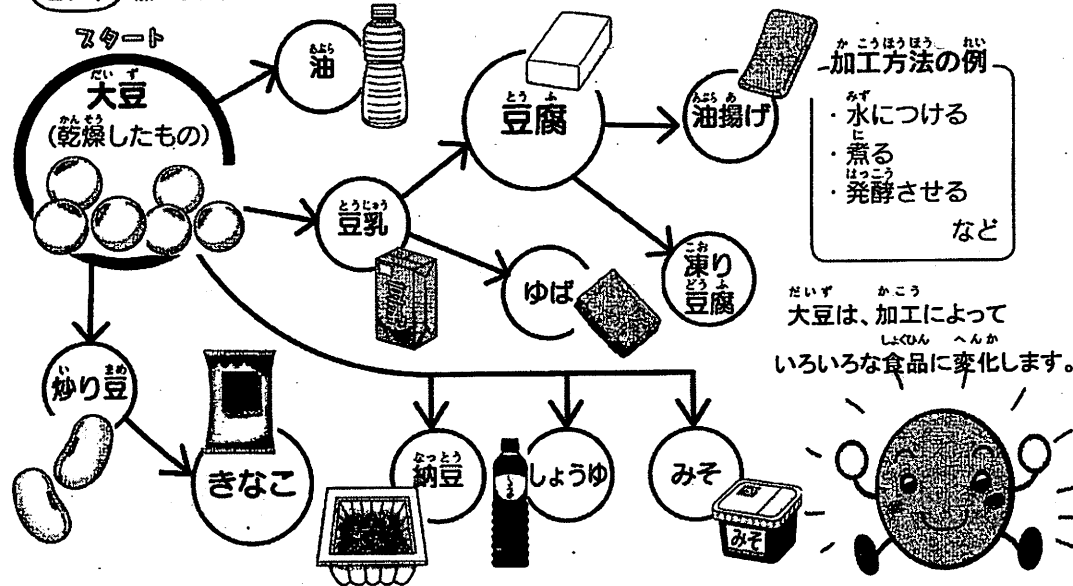
令和3年度・2月 その1  
栃木第四小給食共同調理場

今年(ことし)は2月2日が節分(せつぶん)です。節分(せつぶん)は「季節(きせつ)の分(わ)かれ目(め)」という意味(いみ)で、立春(りっしゅん)の前日(ぜんじつ)をいいます。暦(こよみ)の上(うへ)では、もう春(はる)です。節分(せつぶん)でまく豆(まめ)は「大豆(だいず)」。大豆(だいず)には、たんぱく質(たんぱくしつ)、脂質(しつ)、ビタミン(びたみん)、ミネラル(みねらる)などが豊富(ほうふ)に含ま(ふく)まれています。また、大豆(だいず)はいろいろな食(け)材(ざい)に変身(へんしん)して日本(にっぽん)の食(け)を支(さ)えています。

## 大豆(だいず)が変身(へんしん)していくよ!

**ヒント** 加工(かこう)はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

2月(ふたつき)は、節分(せつぶん)や初午(はつご)など大豆(だいず)を食べ(た)べる機会(きかい)が多い(おおい)ですね。昔(むかし)から日本(にっぽん)の食文化(しょくぶんか)を支(さ)えてきた大豆(だいず)です。大豆(だいず)からどんな物(もの)が作(つく)られているか調(しら)べてみましょう。



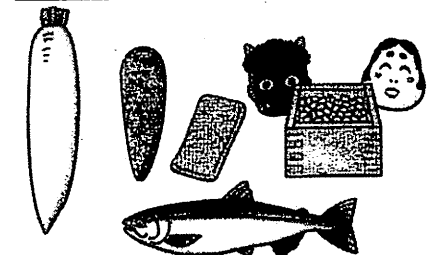
## 2月の献立紹介 ①

- 2月2日(火) 【節分献立】節分いわしで立春大吉。福豆。
- 2月3日(水) 【初午献立】栃木県の郷土料理「しもつかれ」。

## 栃木県の伝統料理しもつかれ

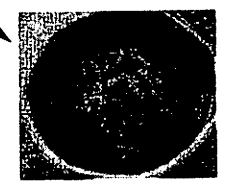
しもつかれは、2月の初午(はつご)の日に赤飯(あかひ)といっしょに稲荷神社(いなりじんじや)にお供(そな)えする料理(りょうり)で、栃木県(とちぎけん)の伝統料理(でんとうりょうり)といえば一番(いちばん)にあげられる料理(りょうり)です。でも、見た目(みえ)が「にくずれた大根(だいこん)のもの」のような感じ(かんじ)なので、苦手(にがて)に思(おも)っている人も多(おほ)いようです。給食(きゅうしょく)のしもつかれは、塩鮭(しおざけ)の身(み)だけを使(つか)い、酒(さけ)かす(かす)をほんのちよ(ちよ)っぴりし(し)か入(い)れない子(こ)ども向(む)けです。なので、とて(と)も食(た)べやす(やす)いです。

これがしもつかれの材料(ざいりょう)です



だいこん・にんじん・あぶらあげ・節分(せつぶん)のまめ・正月(しょうげ)に残(のこ)った鮭(さけ)・酒(さけ)かす

「7軒(けん)分(ぶん)の家(いえ)のしもつかれを食(た)べると病(びょう)気(き)にならない」というい(い)つたえがある(あ)るくらい(くらい)栄(えい)養(よう)た(た)つぷり(ぷり)のしもつかれ(れ)です。



## ☆給食レシピの紹介(1月) ガパオライスの具 作り方のリクエストのあったメニューです。簡単に作れますのでぜひ御家庭でも作ってみませんか?

- |                 |                  |                  |                       |
|-----------------|------------------|------------------|-----------------------|
| ごま油 小(こ)さじ1     | にんじん 1/2本        | オイスターソース 小(こ)さじ1 | こしょう 適(た)量            |
| にんにく 4g         | ピーマン 2個          | ナンプラー 小(こ)さじ1    | バジル粉 適(た)量            |
| 鶏(けい)ひき肉 200g   | 赤(あか)ピーマン 1/2個   | しょうゆ 小(こ)さじ1     |                       |
| たまねぎ 中(ちゆう)1/2個 | 砂糖(さとう) 小(こ)さじ1弱 | みりん 小(こ)さじ1      | 4人(にん)分の材(ざい)料(りょう)です |

- 作り方
- 1 野菜(やさい)は、すべ(すべ)てみじん切(き)りにする。
  - 2 ごま油(ごまあぶら)を熱(あ)し、にんにく、鶏(けい)肉(にく)、たまねぎ、にんじん(にんじん)をよく炒(あ)める。
  - 3 にんじん(にんじん)に火(あ)が通(と)ったら、ピーマン(ピーマン)を加(く)えて炒(あ)め、調味料(たみりょう)で味(あじ)を整(ととの)える。
  - 4 仕上(しじょう)げにバジル(バジル)を加(く)えて出(で)来(き)上(じやう)がり。