

給食だより 2月

熊谷市立熊谷学校給食センター



2024年になって1か月がたちました。まだまだ厳しい寒さが続いています。体調はくずしていませんか？風邪を予防するために大切なことは、「うがい・手洗いをする事」、「栄養をとること」、「よく寝ること」、「体を動かすこと」です。規則正しい生活を心がけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

節分のおはなし

「鬼は外！福は内！」今年も節分の季節がやってきました。今年の節分は2月3日です。節分は、立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。この日は、邪気を払って1年の無病息災を願うため、豆まきをしたり、恵方巻きやイワシを食べたりなどの風習があります。

豆

豆には「悪いものを追いはらう力」があるとされ、鬼がやってくる節分に豆をまきます。また、歳の数だけ豆を食べて1年を無事に過ごせるように願います。

節分献立として、

けんちん汁・イワシのかば焼き・福豆

を提供する予定です。

小学校 A コース 2月2日

小学校 B コース 2月5日

中学校コース 2月6日



いわし

いわしの生臭いにおいと、ひいらぎのとげは、鬼が苦手とされています。いわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾り、鬼を追いはらいます。

けんちん汁



七福神の恵比須様を祀る「えびす講」や「初午」などの冬の行事の時に体を温めるために食べていたことから、節分でもけんちん汁を食べるようになりました。

埼玉県産食材の紹介

黄金かぼす

(ゴールデンかぼす)

通常のかぼすは、緑色の状態で出荷されますが、埼玉県の秩父地域で収穫された「黄金かぼす(ゴールデンかぼす)」は、黄色く完熟したものを収穫しており、まろやかな酸味が特徴です。

今回、黄金かぼすを使ったハンバーグソースを作り、提供する予定です。

小学校 A コース 2月21日

小学校 B コース 2月22日

中学校コース 2月26日



2月の給食レシピ紹介

鶏肉のハーブ焼き

【材料 4人分】

- ・鶏胸肉切り身…50g×4切れ
- ・乾燥バジル…少々(0.04g)
- ・ローズマリー(粉末)…少々(0.04g)
- ・おろしにんにく…小さじ 1/2
- ・白こしょう…少々(0.2g)
- ・白ワイン…小さじ 1/2 ・食塩…小さじ 1/2
- ・オリーブ油…小さじ 1/2

【作り方】

- ① 調味料をすべて混ぜ合わせ、鶏肉にもみ込む。
- ② 240℃に熱したオーブンで、約11分焼く。
または、フライパンで、弱火～中火で焦がさないように、火が通るまで焼く。