

給食だより

令和7年 2月
都立永福学園
校長 緒方 直彦
栄養士 野中 千裕
藤枝 真央
増田 高大

まだまだ寒い日が続いています。体調を崩しがちになってはいませんか？
食事、運動、睡眠、普段から生活習慣を整え、風邪に負けない体を作りましょう！
今月も、「今日の給食は何か？」とちょっと楽しみにしてもらえるように
献立を立てました。給食メモ「いただきます」の内容とともに楽しみながら
給食を食べてもらえるとうれしいです♪

鬼は外！福は内！

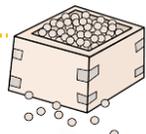


○豆まきをする理由

節分の日、「鬼は外、福は内」のかけ声とともに豆まきが行われます。もともと豆まきは中国から伝わった「追難(ついな)」という風習からきていとされています。昔は疫病や災いなどは鬼の仕業と考えられており、それを追い払うために豆まきが行われてきました。日本で最初に豆まきが行われたのは今から1000年以上も昔といわれています。

○豆は炒ったものを

豆から芽が出るということは、魔(鬼)の芽が出ることを意味するため、豆まきは、炒った豆を使用します。



○豆の他にも…

鬼は、鰯の匂いが苦手といわれています。焼いて匂いを強くした鰯の頭を柵の枝にさした、「柵鰯(ひいらぎいわし)」を扉にかけることで鬼を追い払うとされています。

2月3日の給食には、鬼が苦手とする鰯を使ったつみれ汁と大豆を使った煮物を出します。給食を食べて鬼を追い払い、元気いっぱいにご過ごしましょう。

福豆が残ったら…

節分の福豆。豆まきをして年の数だけ食べて…。ついつい残りがちな福豆を使ったおかずやおやつレシピをご紹介します。



大豆のソテー青のり和え

- 〈材料：4人分〉
- 炒り大豆(福豆) 30g
 - バター(または油) 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1強
 - しょうゆ 小さじ1/3
 - 青のり 小さじ1/2
 - ごま 小さじ1/4

〈作り方〉

- 鍋にバターと砂糖を溶かす。
- 炒り大豆を入れる。
- しょうゆを入れる。
- 青のり、ごまで和える。

ココア大豆

- 〈材料：4人分〉
- 炒り大豆(福豆) 30g
 - 水 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 純ココア 小さじ1

〈作り方〉

- 鍋に水と砂糖を入れて煮立てる。
- ココアを入れて煮溶かす。
- 炒り大豆を入れて、かき混ぜる。
- 全体がどろっとしてきたら、火を止めて豆がパラパラになるまで手早く混ぜて、冷ます。

砂糖入りのココアでも構いません。

「ショコラゼリー」の作り方

2月14日はバレンタインデーです。永福学園で人気の「ショコラゼリー」の作り方です。給食では寒天を使用していますが、今回はご家庭でも扱いやすいゼラチンバージョンのレシピをご紹介します。

〈材料：4人分〉

- 牛乳 250cc
- 砂糖 大さじ4
- 生クリーム 大さじ3
- 純ココア 大さじ3
- 粉ゼラチン 2.5g
- 生クリーム 大さじ3
- 砂糖 小さじ1

〈作り方〉

- 鍋に砂糖とココアを入れ、牛乳を少しずつ加える。火にかけ、ココアをだまにならないように溶かす。沸騰する前に生クリームを加え、火からおろす。
- 粉ゼラチンを振り入れ、混ぜて、溶かす。
☆ひと手間ですが、ここで一度濾すとなめらかに仕上がります。
- カップに注ぎ、荒熱が取れたら冷蔵庫に入れる。
- 生クリームと砂糖をあわせ、お好みのかたさにホイップし、固まった③のゼリーの上のせたら完成。



*砂糖入りのココアを使用する場合は、砂糖を減らしてください。