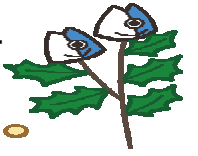




いただきます

給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和6年2月



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒が続いています。体調を崩しがちになってはいませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。

大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。

イワシ
イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆
いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き
太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

ソイレンジャー参上



今年の節分は2月3日です。大豆の力で病気(鬼)に負けない強い体をつくりましょう。



チョコッと蒸しパン



今年も2月14日の給食で実施する予定です!

【材料】(4個分)

- ・ホットケーキミックス 40g
- ・卵(全卵) 25g
- ・牛乳 40g
- ・砂糖 大さじ1杯半
- ・サラダ油 大さじ2/3杯
- ・ココアパウダー 大さじ1杯強
- ・チョコチップ 大さじ1杯
- ・アルミカップ 4枚

【作り方】

- ① ホットケーキミックス、ココア、砂糖はそれぞれ、ふるいにかける。
- ② ボールに卵をときほぐす。
- ③ ②に砂糖、牛乳、サラダ油の順に加え、その都度よく混ぜ合わせる。
- ④ ③にホットケーキミックス、ココア、チョコチップを加え、木べらで切るように混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をアルミカップに入れ、蒸し器で5分蒸す。



ホットケーキミックス、ココア、砂糖をふるうと、ダマになりにくく、キメの細かい生地になります。