

2月

給食だより



©yoshikawa

令和4年2月

吉川市学校給食センター

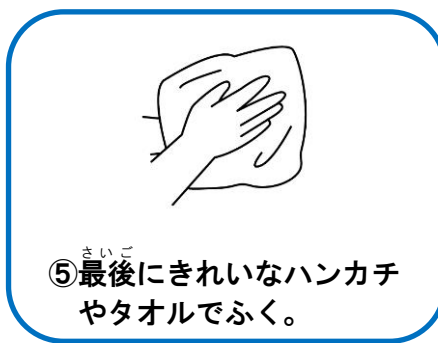
2月4日の立春を境に、暦の上では春を迎えました。しかし、2月は寒さが1番厳しい季節です。風邪やインフルエンザといった感染症の予防には、手洗いやうがいをしっかりと、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。

きちんと手を洗おう！

みなさんはきちんと手を洗えていますか？水でちょっと手のひらだけを洗って終わりにしたりしていませんか？

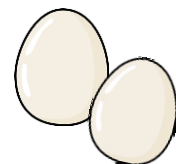
手には目に見える汚れのほかに、目には見えない細菌なども付いています。食事の時には、指先でパンをちぎったり、つまんだりして食べることがあります。指先やつめには細菌がたくさん付いています。石けんでしっかりと洗ってから食べましょう。

手の洗い方



おしらせ

3月の給食に、殻付きの『ゆで卵』が登場します。みなさんはゆで卵の殻を上手にむけますか？



3月

ひなまつり



3月3日は「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾り、桃の花や白酒、ひしもち、あられ等をそなえます。

「ひなまつり」は、平安時代の貴族の家の女の子の人形遊び「ひいな遊び」と、草木や紙で作った人形に病気や悪いものを移して川に流す「川流し」という行事が結びついたものと言われています。江戸時代になると、人形を川に流さずに家に飾って祝う女の子の祭りとして、貴族や武士、裕福な商人の家で行われ始めました。



給食のレシピ紹介

給食で人気のマーボー豆腐。

レシピを教えて欲しいとの要望をいただきました♪

「マーボー豆腐」

★材料 (4人分)

豚ももひき肉	100g
豆腐	1丁
人参	1/4本
長ねぎ	1/2本
たけのこ水煮	40g
にら	1/5束
干しいたけ	1個
にんにく	1片
しょうが	少々
油	適量

豆板醤	少々
※赤みそ	小さじ2
※さとう	小さじ2
※醤油	大さじ1と1/2
※中華スープの素	小さじ2
※水+◇	350ml
※こしょう	少々
かたくり粉	大さじ1と1/3
ごま油	小さじ1/2

◇干しいたけの戻し汁

★作り方

- ① フライパンに油を熱し、にんにく(みじん切り)、しょうが(みじん切り)と豆板醤を炒める。豚ひき肉を入れ肉の色が変わるまで炒める。
- ② ①にたけのこ水煮(みじん切り)、水戻しした干しいたけ(粗みじん切り)、人参(みじん切り)を入れ炒める。
- ③ ※の調味料を加えてひと煮たちさせ、1分ほど下ゆでした豆腐(さいの目切り)を加えて少し煮る。長ねぎ(みじん切り)、にら(1~2cm幅)を加える。
- ④ 弱火にし、水溶きかたくり粉を加えよく混ぜる。
- ⑤ 火強め、仕上げにごま油を入れる。

かたくり粉は同量~2倍の水で溶きます。水溶きかたくり粉を煮立っているところに加えるとだまになりやすいので注意!