



かいかりくん



もぐもぐちゃん

# 14 2がっ 給食信より



ほくほくくん



わくわくちゃん



## 恵方巻き

2014年の恵方の方向は、「東北東」です！

恵方巻きを食べるその年の神様が  
いる方向を向いて、縁起ものの  
太巻きを丸かぶりするとよいと  
言われています。

食べている間に願いを込める、縁を  
切らない、という意味合いから、無  
言で丸ごと一本にがぶりつくど  
されています。



2/3メニュー

ふくまめ付き

## 2月3日 節分

### なぜ節分というの？

節分は「季節が変わる時」という意味。

### 鬼は外！の鬼とは？

季節の変わり目は、病気や災害が起こりやすいですね。  
そこで、昔の人は、こうした災いを鬼という言葉で表しました。



### 豆まきのほかにはどんことをするの？

家の入口に焼いたイワシの頭をヒイラギの小枝に刺して飾ったり、  
にんにくをつり下げたりするところもあります。  
これらは、みんな災いが家に入ってくるのを防ぐためです。



## 節分豆が残ったら のり塩バター豆

【材料】

節分豆 1袋  
バター(マーガリン) 小さじ1  
塩 小さじ1/3  
しょうゆ 小さじ1  
青海苔 大さじ2

1. フライパンにバターと豆を入れ  
中火でコロコロ炒める。  
香りがたってきたら塩を入れコロコロ  
2. 塩が全体に行き渡ったら醤油を入れコロコロ  
\*焦げやすいので気を付けて！  
火を止めて青海苔を入れコロコロ。出来上がり



アレルギー対応食について 卵・乳は対応可能です。  
そのほかは、容器とシートの貸し出しをしております。

## 郷土料理

## 沖縄県の郷土料理 人参しりしり

「しりしり」とは「すりおろす」こと  
スライサーですりおろしたり、千切りにしたにんじん  
を卵と一緒に炒めたお料理。炒めて甘くなったにんじ  
んと卵がとっても相性が良く、美味しい一品。  
お惣菜屋さんや、沖縄のお弁当屋さんのおかずとして  
よく見かけるものです。



### 【作り方】

にんじんは皮をむき、千切りに。フライパンにツナを  
油ごと入れて軽く炒め、にんじんを加えてしんなりす  
るまで炒める。溶き卵、だし、みりん、塩、ごま、ごま  
油を加えて炒め、器に盛る。



17日のメニュー♪



沖縄では  
千切りではなく、  
もう少し太めに切る  
人参しりしり  
専用スライサーが  
あります。



## 旬の食材

カルシウムはほうれん草の5倍  
1/2束で牛乳1本分のカルシウム！



## 小松菜

カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維、カリウムなど  
小松菜は多くの栄養素をふくみ、自然のサプリメントのような野菜です。

★東京の小松川というところでよく栽培  
されてきたので、この名がついています。  
アクが少ないので、下茹で不要！

2/7 小松菜とえのきのお浸し  
2/21 小松菜炒め



## ようちえん給食

仙台市若林区鶴代町1-15

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

ご意見・ご感想を  
お待ちしております

TEL 022-782-0821 栄養士 菱沼 彩  
FAX 022-782-0822 お客様係 伊藤 純子

