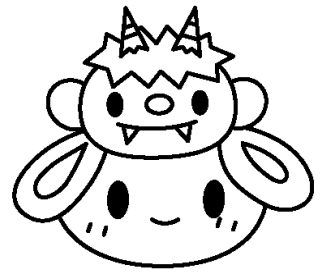


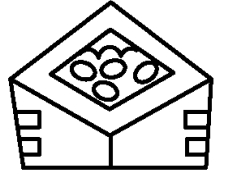
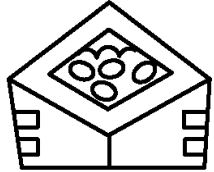
# 給食だより



## 2月3日は節分です

節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、体調管理に気を付けましょう。

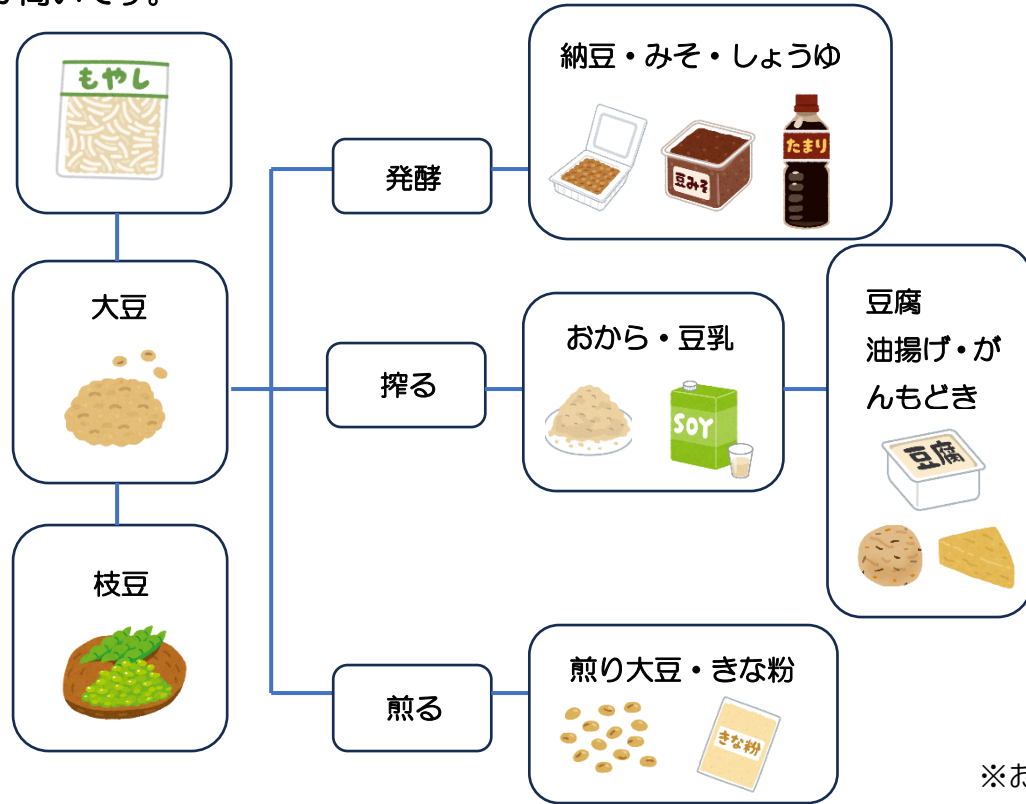
節分には悪いことや厄を鬼にたとえてそれを追い払う目的で豆をまきます。大豆はマメに暮らせるようにという意味と、豆まきのあと歳の数プラス1個を食べて、1年幸福が続くようにという意味があります。保育所では誤嚥事故防止のため福豆は食べません。



### 大豆のマメ知識



日本人の食卓に欠かせない豆腐・納豆・みそ・しょうゆはどれも大豆が原料です。加工方法によって大豆はさまざまな食品になります。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高いです。



### おからナゲット



材料：(小判 10 個分程度)

- 生おから 65g
- 鶏ひき肉 200g
- 玉ねぎ 30g
- 卵 1/2 個
- 片栗粉 10g
- 塩 0.8g
- 油 適量
- ケチャップ 適量



※おからパウダーを使用する場合にはおから 15g に対して水 50g を目安に加えて戻してください。

### 作り方

- ① おからはフライパンで乾煎りする。
  - ② 玉ねぎはみじん切りにする。
  - ③ ボールにおから・鶏ひき肉・玉ねぎ・卵 片栗粉・塩を入れてよくこねる。
  - ④ 小判型に成型する。
  - ⑤ 170℃の油で 10 分目安に揚げる。
- ※油で揚げずに油を塗ってオーブンで焼いても作れます。おやつやお弁当のおかずにおすすめの一品です。

※おからは豆腐を作る際に大豆から豆乳を絞った後の残りの部分です。スーパーの豆腐売り場においてあります。

### 今月の郷土料理



今月は能登半島地震の復興を願い、北陸地方の郷土料理を給食に取り入れました。

2/6 (火) けんさん焼き (新潟県)

おにぎりの上に生姜味噌や甘味噌などを塗って焼いた郷土料理。名前の由来は上杉謙信が戦時に兵糧としてかたくなったおむすびを剣先に刺して食べたのが始まりと言われている。



2/7 (水) ぶり大根 (石川県)

石川県の伝統食材を語る上で欠かせないのがぶりである。厳寒期の寒ブリは特に脂がのっていて祝いごとや贈答品に重宝される。



2/15 (木) おせ寿司 (富山県)

ます寿司や笹寿司など押し寿司の種類がたくさんある富山県。「押し寿司」が訛ったことが名前の由来と言われている。家庭によってサバやアジ・鮭を使って作られる。

