

2022.2.1



間もなく立春、暦の上では者といつてもまだまだ寒い日は続きますね。冬から早春にかけて収穫される野菜は、寒い気候に耐えて甘味を蓄えます。また、この時期の食材には体を温めて免疫力を高めてくれる効果がありますよ。結食室ではこれらの素材を使つて体にやさしい給食を作りたいと思います。

2月の食材紹介



新しい年の前日に「福豆」を食べることで、体内に福を取り込んで新たな年を無病見事で過ごせます。さくらんぼの願いが込められており、毎日数粒づつ多く食べることで、体が末になつて風邪をひかないといふ風習もあります。



1つ目…良質な脂質やカルシウムが豊富に含まれている白菜…風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれています。小松菜…ビタミン類やミネラルが豊富で骨の健康に欠かせないカルシウムについては

● 節分(2/3水)に「やきめこまん」といわれる丸餅、鬼まんじゅうを

ほろほろと煮た含有量が高い

● ~鬼まんじゅう~ 碼知県を中心とした親しまれている郷土菓子、表面の角切りのさつまいもが鬼の金棒を連想させることがこの名前をついたといわれています。

材料(4人分)

さつまいも…400g 白玉粉…大さじ3

砂糖…100g 小麦粉…15g 水…大さじ3

作り方 ①さつまいもの皮をむき、ザクロにスライスし、水1~2~3回さす。

②①の水けをよく切り、砂糖を溶かして20分ほどなじませる。

③白玉粉と水をボウルに入れる④のさつまいもを加える。

⑤③に混ざった小麦粉を入れ、さくらんぼの形に

⑥蒸し器で蒸す。蒸し器で20分蒸す。

まとめで木桶なので、四角や横円型にしてもいいです。

・恵方巻きの由来・

節分の日にその年の東の方を向いて巻き寿司をわかれたりにするという風習が

全国的に広まっています。これは

大阪で行山したのが最初であるといわれています。お店においてキャラクター

の東方巻やスイーツを

東方巻に見立てたり

もしくは、大人も子どもも

楽しめます。

まとめで木桶なので、四角や横円型にしてもいいです。