

# 給食 だより

2022年

2月



## 食べ物コラム



もうすぐ立春を迎え暦のうえでは春になります。まだまだ寒い日が続く春の訪れを待ち遠しく感じますが、食材は早く春を感じさせてくれます。2月には「ふきのとう」や「菜の花」といった春の食材が徐々に回り、爽やかな苦みを感じることができます。お子様には菜の花をかつお節などと共にお浸しにしたり、すまし汁に青味として加えたりしてみてください。

また、空気が乾燥しているため、引き続きマスクの着用や手洗いうがいなどをして感染症の予防につとめましょう。



## 2月の旬のお話

～ブロッコリー～



特徴的な形をしているブロッコリーですが、実はキャベツの仲間です。キャベツもブロッコリーもケールという野菜が品種改良されてできました。通常食べている部分は花の蕾で「花蕾（からい）」と呼びます。また、茎には花蕾よりビタミンCやカロテンなどの多くの栄養が含まれています。茎の硬さが気になる場合は、外側の皮をむいて茹でてから調理するとおいしく食べることができます。

《毎月19日は食育の日です》

## はつうま 「初午」と「いなり寿司」

2月の立春のあとの最初の午の日を「初午」といいます。初午にはその年の豊作を願い、穀物の神様である稲荷大神をまつ「初午祭」が全国の稲荷神社で行われます。稲荷神社といえばキツネを思い浮かべる方も多いと思いますが、キツネは稲荷大神の使いです。そして、神様の使いであるキツネの好物が油揚げであったため油揚げを使った「いなり寿司」を「初午の日」にお供えするようになりました。いなり寿司の形ですが、東日本では米俵に見立てた俵型、西日本ではキツネの耳にちなんで三角型が主流だそうです。また、2月11日は「初午いなりの日」として記念日登録されており、この日は1年で最も運気が高まる日とされ、いなり寿司を食べると福を招くといわれています。

皆さんの運気があがるよう、ぜひ「いなり寿司」を食べてみてはいかがでしょうか。



## お豆腐ドーナツ

《4人分》

・絹豆腐	60g
・ホットケーキミックス	80g
・砂糖	12g
・揚げ油	適量

【作り方】

- ①ホットケーキミックスと砂糖を混ぜ合わせます。
- ②ボウルに豆腐を入れ、ホイッパーで滑らかになるまで混ぜます。
- ③②に①を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
- ④③を食べやすいように一口大に丸め、170℃の油で揚げます。

☆お好みできな粉と砂糖をまぶしても美味しくお召し上がりいただけます。



一般財団法人  
日本educe食育総合研究所