

# 2月 給食だより

令和 7年 2月 東京都立久我山青光学園

2月2日は節分、3日は立春です。暦の上では春がやってきますが、寒い日は続きそうです。手洗いやうがいをしっかりして、風邪や病気を予防しましょう。また、食事と睡眠をきちんととり、体調を崩さないよう心掛けましょう。



**2月2日は節分です！** 節分は、「季節を分ける」と書くように、厳しい冬が終わり春へと向かう節目の日です。この日には豆をまき、年の数だけ豆を食べて1年の健康や無事を願います。また、玄關にいわしの頭を柗の枝に刺して飾ったり、恵方巻きを食べたりする風習もあります。



**恵方巻きのおはなし** 節分に食べるものとして、「恵方巻き」があります。恵方（その年に年神様が来るとされる縁起の良い方角）を向いて、心の中で願い事を唱えながら無言で1本丸かじりすると、願いが叶うと言われていています。無言で食べることには、「途中で声が漏れると福が漏れる（逃げる）」、包丁を入れないで丸かじりすることには、「縁を切らない」という意味合いがあるそうです。

**リクエスト給食が始まりました♪** 1月から、卒業生のリクエストメニューが始まりました。各学年、とても素敵なメニューを考えてくれました。2月もリクエストメニューが登場します。楽しみにしててください！視覚部門小学部6年生②は3月の給食だよりに掲載します。

## 視覚部門 幼稚園くじら組

- ・ごはん
- ・鶏肉のから揚げ
- ・生姜浅漬け
- ・かぼちゃの含め煮
- ・大根と小松菜と油揚げのみそ汁
- ・パインゼリー



## 視覚部門 小学部6年生①

- ・フレンチトースト
- ・海藻サラダ
- ・コーンクリームシチュー
- ・白桃ゼリー



## 給食レシビ

鶏肉の唐揚げ…リクエスト給食でも多くの学年から声が挙がりました！

### (材料 4人分)

- ・鶏もも肉（皮つき） 240g
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2
- ・清酒 小さじ1
- ・白こしょう 少々
- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ4
- ・揚げ油 適量

### (作り方)

- ①鶏肉にしょうゆ～にんにくまでの下味を付ける。
  - ②肉に片栗粉をまぶし、余分な粉は良くはらう。
  - ③熱した油で揚げる。
- \*揚げ時間 170℃・6分目安