

# 2月 給食だより



令和8年1月30日  
都立久我山青光学園  
校長 宮田 守

2月3日は節分、4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3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、玄関にいわしの頭を柊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。楽しみにしていてください！

### 視覚部門

#### 幼稚部くじら組

- ・ごはん
- ・海苔の佃煮
- ・五目卵焼き
- ・おかか和え
- ・豚汁
- ・フルーツポンチ



### 視覚部門

#### 小学部6年生

- ・豚肉とねぎのかけうどん
- ・れんこんのパリパリサラダ
- ・里芋ごまだらめ
- ・抹茶豆乳プリン



## 給食レシピ

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°C・6分目安