

# 給食たより

令和7年2月  
ひがしいわつきしょうがっこう  
東岩槻小学校

暦の上では2月3日の立春が過ぎれば春ですが、毎日気温の低い日が続く、本格的な春の訪

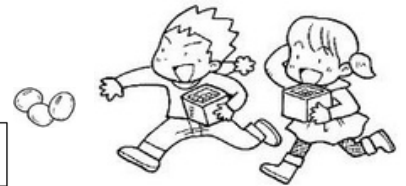
れはもう少し先だと感じさせます。まだしばらくは空気が乾燥し、インフルエンザなどの感染症

などが蔓延しやすい気候が続きます。十分な睡眠と、適度な運動に加え、バランスのとれた食事

栄養を取り免疫力をアップさせ予防に努めるようにしましょう。

今年は2月2日が節分です

大豆を投げて魔を滅せよ！



節分は立春の前日に行われる「厄払い」の行事です。今年は暦の関係で3日が立春なので、

自動的に節分は2日になります。給食が無い日の行事なので、1日遅れですが、この「厄払い」

に関係する大豆を使った、献立を3日に出します。

子どもたちに人気がある「ソイ丼」は、栄養士がお休みの日に

食べた、とある食堂のメニューにヒントを得て、給食用に

アレンジしたレシピなのです。普段は豆が出ると嫌がる子も、

このカレー味にしたソイ丼の大豆は喜んで食べてくれます。

冬の間はピーマンのかわりに、春菊を使う事もあります。

この2つはどちらも子どもの舌には嫌われる味の野菜ですが、

みじん切りにして、カレーの味に紛れさせているおかげか、除けて食べている様子はありません。

## ソイ丼の材料（5人分）

豚ひき肉	150g
・大豆	150g
・ベーコン	15g
・ピーマン	15g
・炒め油	小さじ1
・カレールウ	お好みで
・しょうゆ	20g
・みりん・砂糖	25g
糖	10g

## ソイ丼の作り方

- ・油でベーコンとひき肉をポロポロになるまでしっかり炒める
- ・みじん切りのピーマンを軽く炒めひき肉が漬かるくらいの水を入れ煮る
- ・少し煮てからゆで大豆を加えてカレールウ以外の調味料を入れる
- ・味見をしながらカレールウを溶かしていく（ここから焦げに注意）
- ・お好みの隠し味を加えて完成！
- ・炊きたてのご飯に乗せてもパスタの具にしても美味しいですよ



ソイ丼のイメージ