



# 2月の給食だより

こやまだいこうとうがっこう  
 小山台高等学校  
 定時制  
 03-3714-8155

気温が1ケタという日が多くなり、寒さが厳しくなりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

2月は行事や祝日で学校のない日もありますが、生活リズムをなるべく崩さないよう、心がけましょう。また、2月3日(土)は「節分」です。今年の恵方は「東北東」だそうです。この機会に「節分」とはどのような行事なのか、知ってください！

また、最近のニュースを見ると、ブロッコリーが国の定める指定野菜に追加されることが分かりました。指定野菜とは、キャベツやニンジンなどの野菜のうち特に消費量の多いものことです。今後はブロッコリーを食べる機会が多くなるかもしれないですね。



昔の人は、冬から春へと変わる「立春」を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしてきました。その前日となる節分は、1年の無事や幸福を祈る行事が伝わっています。

<p><b>イワシ</b> イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p><b>大豆</b> いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p><b>恵方巻き</b> 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年のは東北東)を向いて食べるといものかんざしちぼういちぶちいせふうしゅうせんごくで、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p><b>そば</b> 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p><b>こんにやく</b> からだなかの中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

## 食物アレルギーへの理解を深めよう

アレルギーとは、本来は体を守る仕組みである「免疫」が、過剰に反応し症状を引き起こすことです。消費者庁では特定原材料として、8品目を加工食品等への表示を義務付けています。その他にも原因食材は様々で、人によって反応や症状の重さは異なります。

★特定原材料：8品目 (義務表示)

食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。

★特定原材料に準ずるもの：20品目 (推奨表示)

### ～給食レシピ紹介！！～

先日、本校の人気メニューである**油淋鶏**で、「タレの材料を教えてください！」との声がありました。ということで、タレのレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！

<p>【タレ (1人分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ねぎ 5g</li> <li>• しょうが 0.3g</li> <li>• にんにく 0.3g</li> <li>• 水 8g</li> <li>• 酢 8g</li> <li>• しょうゆ 8g</li> <li>• 砂糖 3g</li> <li>• ごま油 1g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ねぎは粗みじん、にんにく・しょうがはおろしておく。</li> <li>② 調味料をすべて鍋に入れ、混ぜながら加熱する。</li> <li>③ 調味料を加熱したら、①をすべて入れる。</li> <li>④ 沸騰する直前に火を止めて完成。</li> </ol>
---	---