

# 2月給食だより

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

2月も厳しい寒さが続いています、みなさんいかがお過ごしでしょうか？2月は学校の無い日も多いですが、食事や睡眠、運動、手洗いがいなどに注意し、体調管理を行いましょう。3月の最初には学年末考査が控えています。テストにも万全の体調で臨めるようにしましょう。

ちなみに2月2日は「節分」でした。3日ではなく2日が節分になるのは124年ぶりだそうです。



## なぜ、節分に豆をまくの？



節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔は立春を1年のはじまりと考えられていたため、この時期の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

鬼を追い払うために豆を使用する理由は諸説あり、



「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、炒った大豆が「豆を炒る=魔目(鬼の目)を射る」につながるという説があります。

## 給食メニュー紹介!

今年度実施した給食の

レシピをご紹介します!

今回は「スイートポテト」です。



### 【材料】

- さつまいも・・・60g
- 上白糖・・・4g
- 有塩バター・・・0.2g
- 生クリーム・・・3.5g
- 牛乳・・・10g
- 卵黄・・・2g
- 水・・・0.5g
- アルミカップ・・・1枚

### 【作り方】

- 芋はレンジで加熱し潰す  
(芋はざる等でこすと滑らかになります)
- 牛乳、生クリームと調味料を温めて溶かし、芋に加える
- 俵型に丸めアルミカップにのせ、卵黄と水を混ぜたものを塗る
- オーブンを予熱しておき、200℃で10分焼く

### ポイント!

- 生地の硬さは芋の品種によって変わるので、牛乳で調節します。(俵に成型できる程度の硬さ)
- 卵黄はそのまま塗ると焦げやすいので水で薄めます