



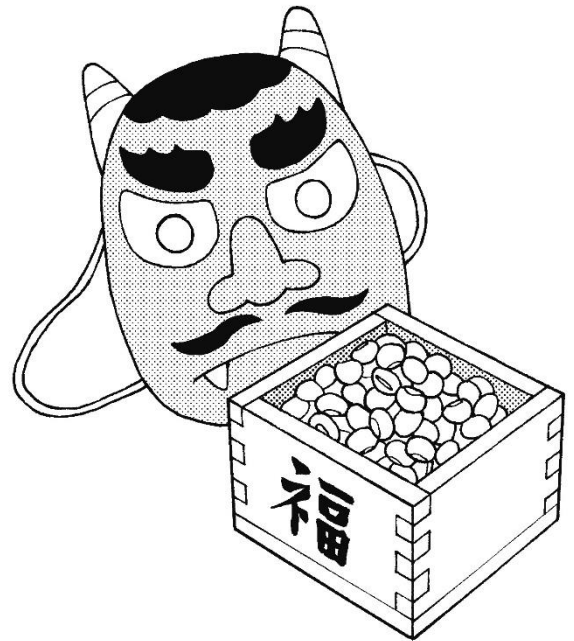
# 給食だより 2月号

令和4年2月1日  
渋谷区立西原小学校  
校長 曾我 泉  
栄養士 高樋 翠

## 2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。



## 給食レシピ 野菜とイカのガーリックサラダ

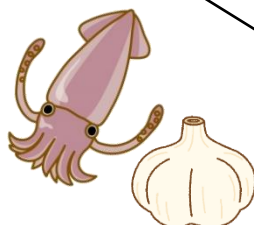
### ◇材料（5人分）

- ・イカ 1/2 杯
- ・キャベツ 1/6 玉
- ・きゅうり 1/2 本
- ・コーン 20g

- A
- ・油 大さじ1と1/2
  - ・酢 大さじ1強
  - ・塩 小さじ1/3
  - ・こしょう 少々
  - ・パセリ 少々
  - ・にんにく お好みの量

### ◇作り方

- ①キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんにくはおろす。
- ②イカは1.5cmの角切りにし、ゆでる。
- ③キャベツ、きゅうりはゆでて、冷やす。
- ④Aを混ぜ合わせる。
- ⑤②、③、④、コーンを合わせる。



ドレッシングを作る際、にんにくが青くなることがありますが、酸化反応によるものなので食べられます。