



2月2日は節分です！節分は「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。節分の定番といえば「豆まき」。昔は、病気や災害など悪いものはすべて「鬼」の仕業だと考えられていたため、鬼を退治する効果があるとされる豆を投げる風習が広まりました。古くから伝えられている由来・歴史などを改めて知ると節分がより一層楽しいものになりますね！



スタミナ納豆

～2月給食メニュー～

《材料》 4人分

- ・鶏ひき肉…100g
- ・にんにく…1かけ
- ・しょうが…1かけ
- ・ごま油…小さじ2
- ☆酒…小さじ1
- ☆しょうゆ…大さじ1
- ☆砂糖…小さじ1
- ・ひきわり納豆…100g
- ・ねぎ…20g
- ・ごま油（仕上げ用）…適量

〈作り方〉

- ① みじん切りしたにんにく、しょうがを、ごま油で香りが出るまで炒める。
- ② ☆の調味料で味付けして火を止める。
- ③ 納豆・ねぎ・冷ました②を混ぜる。
- ④ 味をみてしょうゆ・塩で調性する。
- ⑤ ごま油で香りをつけて完成！！

ご飯にのせたり、レタスで包んで食べても美味しいです。

