



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。

