



給食だより



令和6年度 2月号

都立世田谷泉高等学校

今年は暦の関係で2月2日が節分、3日に立春を迎えます。暦の上ではもう春になりますが寒い日はまだまだ続きそうです。この時期は気温が低く空気が乾燥しているので、「ウイルス」が活発になります。手洗い、うがいをしっかりして、かぜや病気を予防しましょう。

バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、体調を整えられるようにしたいですね。



2月2日は節分です! 節分は「季節を分ける」と書くように厳しい冬が終わり、

春へと向かう節目の日。この日には魔を滅するとされる「豆」をまき、年の数だけ豆を食べて1年の健康や無事を願います。また、鰯（いわし）の頭を刺して玄関など立てて邪気を払ったり、恵方巻を食べたりする風習もあります。（1月の最後に節分献立、3日に立春献立をします）

～恵方巻きのお話～ 節分に食べるものとして「恵方巻き」があります。恵方巻きの中身は、あなご、しいたけ、でんぶ、かんぴょう、きゅうり、高野豆腐、卵などの七種類が、七福神にちなんで入れられています。食べる際には、恵方（その年に年神様が来るとされる縁起の良い方角）を向いて無言で食べきるとよいとされ、包丁を入れないで丸かじりすることで「縁をきらない」という意味合いがあるそうです。2025年の恵方は、^{かのえ}庚の方角「西南西やや西」です。



給食試食会を行いました!

11月22日（金）に、本校食堂にて給食試食会を実施しました。この日のメニューは、勤労感謝の日、和食の日を合わせた献立「牛乳・さつま芋ごはん・飛魚入りさつま揚げ・青梗菜の中華和え・野菜の五目炒め・すまし汁」でした。お忙しい中ご参加いただきまして、ありがとうございました。

飛魚入りさつま揚げ

本来であれば、東京の島で獲れた飛魚を入れたいところですが…日本海産のミンチを入れた、手作りのさつま揚げ。

さつま芋ごはん

秋の味覚!甘くておいしいさつま芋を炊き込みました。

青梗菜の中華和え

世田谷産の青首大根を納品してもらい和え物にしました。

すまし汁

かつおの厚削りと昆布でだしをとり、大根の葉を青みに使いました。

