

食育だより

平成24年2月号 大泉中学校

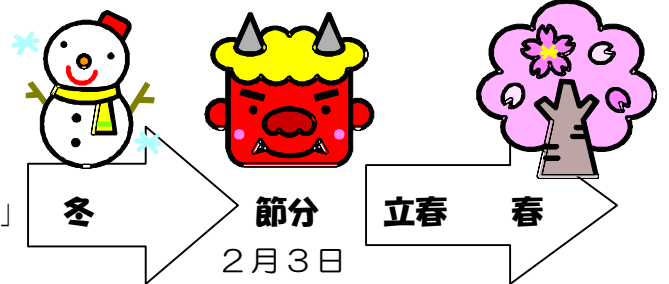
校長 小野 雅保
栄養補助員 本間 美紀

【今月の目標】 健康づくりを考えた食生活をしよう。

2月4日は立春です。暦の上では春がやってきますが、寒い日はまだまだ続きます。大泉中でも風邪やインフルエンザが流行っています。「うがい」「手洗い」をしっかりと、睡眠と食事をきちんととり、元気に過ごしましょう！

節分って何？

2月3日は節分（せつぶん）です。節分は季節の分かれ目の意味で、現在では「立春」の前の日を言いますが、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日を指していました。



豆まきは何のため？

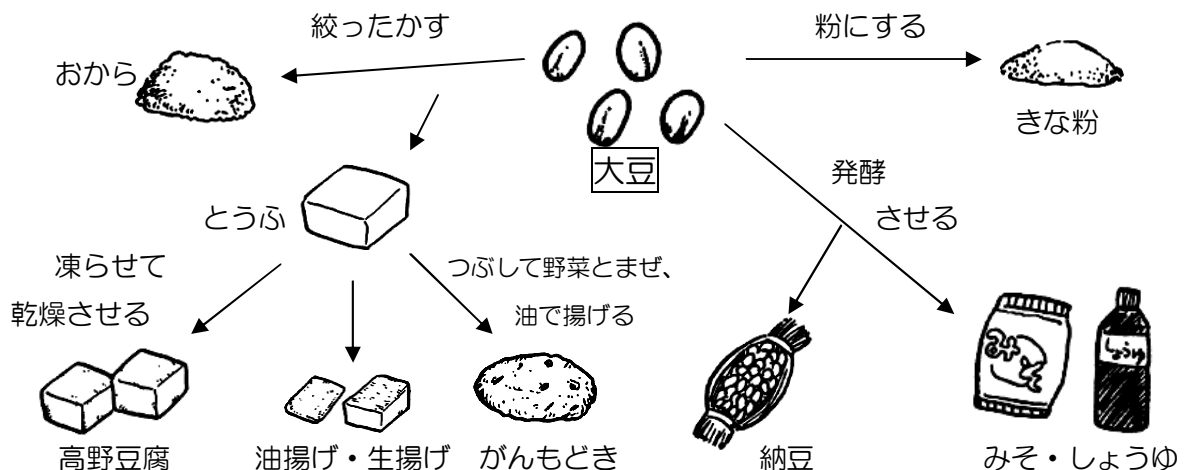
節分に豆をまく行事は「ついな」と呼び、中国から伝わりました。病気など、悪いことをもたらす鬼を追い払うための行事で、奈良時代に始まりました。

また、イワシの頭をヒイラギの小枝にさし、戸口につるす風習もありますが、これは鬼の嫌いなヒイラギのトゲとイワシのくさいにおいで鬼を追い払おうとしたもので、魔除けの意味をもち、江戸時代以降に行われるようになりました。

豆まきに使う豆は「大豆」です。大豆にはタンパク質やビタミンがたくさん含まれ、肉に負けない栄養があるので「畑の肉」とも言われます。さらに血や骨をつくる「鉄分」や「カルシウム」、便秘を良くする「食物繊維」、その他に「カリウム」「ビタミンB1」なども豊富に含まれています。また、その大豆からは様々な加工品が作られていますよ。



大豆の加工品



ランチルーム給食が始まります！

2月から今年度最後のランチルーム給食が始まります。ランチルーム給食の目的には、「食事の喜びや楽しさを知る」や、「食事を通じて人間関係を形成する」というものがあります。今年度も楽しく仲良く食べてもらえるよう、取り分けて食べるデザートを作ります。1・2年生はクラスの思い出に、3年生は大泉中学校の思い出の1つになればうれしいです。給食室一同、心をこめて作ります！



今月の献立から

1日【節分献立】

2/3 (木) 節分にちなみ「豆まきごはん、手作りがんもどき、野菜のみそ汁」を作ります。豆まきごはん…ごま油で炒めた人参、野沢菜に乾煎りしたちりめんじゃこと軟らかく下ゆでした大豆をあわせ甘辛の具を作ります。炊きあがったもち米入りのごはんに甘辛の具とごまを混ぜていただきます。

16日【郷土食～熊本県～】

「びりんめし」は熊本県三角（みすみ）町に伝わる混ぜご飯です。肉の代わりに豆腐を用いた精進料理です。豆腐の他にも乾椎茸、切干大根、根菜類などが入り食物繊維たっぷりです。絞り豆腐を油で炒める時の音が「びりん、びりん…」と聞こえることから「びりんめし」という名前がついたそうです。

「せんだご汁」は塩茹でしたさつま芋に片栗粉を加え団子を作ります。さつま芋団子、かぼぼこ、油揚げ、野菜を入れた体の温まる汁物です。

17日【がんばれ！3年生献立】

受験シーズン中の3年生を応援して「ハム勝つサンド、ピーチうカル！ピースゼリー」を作ります。23日が都立一次入試ですが、2年生のスキー教室等で全員揃わないのでこの日にしました。

27日【リクエスト献立】

今年度2回目のリクエスト献立、今月は1年生のリクエスト「ジャージャー麺」です。来月は2年生、3年生のリクエストメニューが登場します。お楽しみに！

☆いかと大豆のかりんとがらめ (22日)

【材料】

揚げ油	
大豆 (乾)	30 g
片栗粉	大1
ちりめんじゃこ	30 g
いか (3cm角)	250 g
塩	少々
酒	小1
生姜	10 g
片栗粉	大6
みりん	小1
砂糖	大2強
しょうゆ	大1強
酒	小1
水	小2

【作り方】

- ① 大豆を柔らかく下ゆでして水切りし、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② ちりめんじゃこは、オーブンでカリカリに炒る。(焼く)
- ③ いかは、塩、酒、生姜のおろし汁で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ みりん、砂糖、しょうゆ、酒、水を煮立たせ、①、②、③をからめる。