

2月給食だより

練馬区立早宮小学校

栄養士 中 智子

『2月は逃げて走る』ということわざがあります。にぎやかだったお正月も終わり、2月はあっというまに過ぎてしまうように感じられるという意味です。また、2月は気温がぐっと冷え込む時期でもあり、体調を崩しやすくなります。今まで以上に体調管理に気を配り、元気に過ごしましょう。

【給食に使用する旬の食材】



ほうれん草



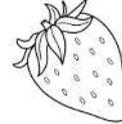
小松菜



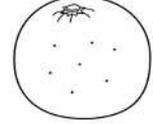
大根



白菜



いちご



いよかん

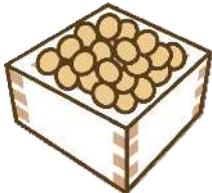


2月3日は節分の日です



節分という言葉の意味を知っていますか？ 節分とは、「季節を分ける日」という意味で、日本では特に立春の前日を『節分』と呼び、1年の災いをはらうためにさまざまな行事を行います。

豆まき



豆まきには、魔(悪いもの)に豆を投げつけて滅する(魔滅=まめ)という意味があるとされます。また、豆まきに使う大豆は、必ず炒り豆でなくてはなりません。それは、大豆から芽が出てしまうと縁起が悪いからです。豆まきがすんだら、1年間健康に過ごせるようお願いしながら、自分の年の数、豆を食べます。

いわし

鬼は、いわしの生臭さとひいらぎの痛いトゲが苦手といわれています。節分の日に焼いたいわしの頭をヒイラギの枝にさして家の軒先に干すのは、鬼を家に入れないようにするためです。



恵方巻き



海苔で具を巻く、巻きずしは「福を巻き込む」という意味があり、切らずに丸かぶりするのは「縁を切らないため」と言われています。その年の恵方(年神様がいらっしゃる縁起のよい方角)を向いて、丸かぶりをするので、「恵方巻き」「丸かぶりずし」と呼ばれます。今年の恵方は東北東です。

大豆とひじきの煮もの



材料(3~4人分)
乾燥大豆 40g
乾燥ひじき 15g
人参 1/2本
油揚げ 1枚
だし汁 100g

砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
清酒 大さじ1
みりん 大さじ1

≪作りかた

- 乾燥大豆を30分程度水につけ、たっぷりの沸騰した湯でやわらかくなるまでゆでる。
- ひじきは水でもどしておく。人参、油揚げは短冊切りにする。もどしたひじき、人参を油で炒める。大豆、油揚げ、だし汁、調味料を加え、煮汁が少し残るまで煮て、出来上がり。

学校給食費の徴収に、ご協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は、2月27日(木)です。

事前に口座の残高をご確認ください。