



# 2月給食だより

令和3年1月29日  
練馬区立南町小学校

2月は一年で一番寒い季節です。寒くなってくると人間の身体は低温に適応するように変化しますが、十分な栄養をとって身体に抵抗力をつけておかないと、人より寒さを感じてかぜをひきやすくなります。身体の温まるものを食べて元気に過ごしましょう。



## 節分の日が動き出す。



節分はいつか?と聞かれたら2月3日と答える人も多いでしょう。しかし、この日付けは固定ではありません。今年の節分は2月2日です。3日でなくなるのは昭和59年(1984年)2月4日以来37年ぶりです。2日になるのは明治30年(1897年)以来124年ぶりのことです。

節分は季節を分けるという意味の雑節で、本来は各季節の始まりである、立春・立夏・立秋・立冬の前日をそれぞれさしますが、そのうちの立春の前日だけが残ったものとされています。つまり、立春が定まれば節分もその前日として定まるわけです。

では立春はどう決まるのかというと、春分の日や秋分の日と同じで24節気を決めるのはカレンダーではなく太陽の角度です。地球が1年で一回りすることを考えて24の季節にわけています。ただ1年間は365日ですが、4年に一度366日の年があるので、この4年に一度のズレが立春の日にちの変更につながっています。



## 2月のこんだてより



### 節分の日給食

節分にちなんで、2月2日は鬼退治には欠かせない豆をご飯にまぜた【青大豆ご飯】、鬼の嫌いなイワシは【梅煮】にします。そして、鬼のかまぼこを入れた【節分汁】を作ります。体の中からも鬼を退治する予定です。翌日の【立春】には【春巻き】を作ります。

### 秋田の郷土料理

秋田生まれの【きりたんぼ】の原型とも言われる【だまこもち】はご飯を団子状に丸めたものです。鶏ガラでとったスープで、だまこ、まいたけ、鶏肉と野菜を煮込みます。はたはたも秋田の代表的な魚です。

### 牛肉給食、甘鯛給食

コロナウィルスの感染拡大の影響により、市場で出回らなくなった高級食材を給食に無償で提供して頂きます。1月に2回、2月に1回牛肉給食を実施します。1月にはA5ランクの長崎県産の和牛が届き、カレーと牛丼を作りました。2月にはビーフシチューを作ります。そして愛媛県の水産組合からもタイの切り身を提供していただきます。これは柚子味噌焼きにします。普段はなかなか口にすることの少ない高級食材料。みんなで美味しく食べて、心も体も元気になりましょう。

### 新潟の郷土料理

タレかつは新潟生まれの卵でとじないカツ丼です。揚げたトンカツにダシのきいたタレをかけてご飯にのせて食べます。スキー汁はオーストリアの軍人のレリヒ少佐が日本に初めてスキーを紹介した時に、冷え切った体を温めるのに食べた料理だそうです。



### 今月の産直野菜

- ★北海道空知から こめ、もち米
- ★東京都八王子市、立川市から 小松菜、白菜、里芋、葱、大根
- ★東京都檜原村から まいたけ
- ★和歌山県紀ノ川農協から はるか
- ★愛媛県から 甘平 が届きます。



かぜ・インフルエンザの季節です

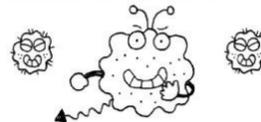
## 栄養&休養&運動で

### 体の抵抗力を高めましょう!



### どうしてかぜやインフルエンザが流行するの?

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきて、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかわっているからです。



### 抵抗力を

### 高めるために



- 体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。
- 毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

### かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆや柔らかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



## まるごと食べやすいいわしのしょうが煮



### ざいりょう(4人分)

- ・いわし…8尾
- ・しょうが…1かけら
- ・煮じる
- 水…1カップ
- 醤油…大さじ5
- みりん…大さじ3
- さとう…大さじ1
- しょうゆ…大さじ5

節分に欠かせないいわしをしょうがとじっくり煮ました。

- ①しょうがは、せん切りにする。
- ②いわしは頭とはらわたを落とし、水であらう。
- ③煮じるのざいりょうをなべに入れて煮立て、しょうがを入れる。
- ④いわしをならべて入れ、おとしぶたをして煮る。
- ⑤いわしをしょうがとじっくりにもりつければ、できあがり。

ほねまで食べられるくらいゆめくばつめてもいいね!



### 今月の食べもの

## いわし

オニはいわしがきらいなので、節分の日にはいわしを食べる風習があります。いわしは、いろいろな形になって食たくに登場しています。ちりめんじゃこやしらすぼし、にぼし、ごまめなど。むかしから欠かせない魚なんですね。

でも、最近ではだんだん数がへってきています。人間が自然に手を加えずすぎたえいきょうのようです。海の中も自然のままにしておくことが、どの生きものにとってもいいことなんですね。

