



# 2月給食だより

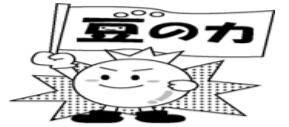
令和4年1月28日  
練馬区立南町小学校

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應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。



## どうして節分に豆をまくの

今年の節分は2月3日です。節分には豆まきをしますが、なぜ豆をまくのでしょうか？節分とは何の日なんだろう？



### Q. 節分ってなんだろう？

節分は『季節を分ける』という意味です。もともと、春・夏・秋・冬の始まりである、立春・立夏・立秋・立冬の前日は全て『節分』と言われていました。昔のお正月は、立春と同じぐらいの時期だったので、立春の前日が大みそかのように大切にされて、豆まきなどの行事が行われるようになったようです。やがて立春の前日だけが『節分』と呼ばれるようになりました。



### Q. 恵方巻きはいつからあるの？

今から約90年前(1932年)ごろに、大阪の寿司屋さんの組合が恵方巻きを売るために宣伝のチラシを作ったことが始まりのようです。このチラシには『その年の恵方に向けて無言で1本の巻き寿司を丸かぶりすれば、その年は幸運に恵まれるということでありませう。』と書いてあったそうです。

### Q. 豆をまくのはなぜ？

昔は、病気や災害など、人の力で防ぐことができない恐ろしいことは、鬼のしわざだと考えられていました。豆をまくのは、新しい年に災いが起こらないように、鬼を追い払うためです。豆まきに大豆を使うのは、大豆には神様の力が宿っていると考えられていたからです。鬼の目(魔目)に大豆をぶつけることで、『魔滅』、つまり魔物を滅する(退治する)という意味もこめられていました。

### Q. 今の恵方巻きのブームは誰がつくったか？

では最近の恵方巻きのブームはいつ、誰が作ったものでしょう？そのブームのきっかけは、セブンイレブンです。今から32年前の1989年に、広島県のセブンイレブンで働いていた野田さんが【大阪には節分にふと巻き寿司を食べる習慣がある】という話を聞いて、セブンイレブンで売り出したのが始まりで、そこから全国に広まったようです。

## 2月のこんだてより



### 【節分の日の給食】

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炊き込んだ【やこめ】、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。【きなこ豆】も食べて、体の中からも鬼を退治する予定です。



### 【新潟の郷土料理】2月9日

タレかつ丼は新潟生まれの卵でとじないカツ丼です。揚げたトンカツにだし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紹介した時に、冷えきった体を温めるのに食べた料理だそうです。

### 【秋田の郷土料理】2月16日

秋田名物の【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、鶏肉、まいたけ、ごぼう、大根、せりと一緒にだまこを煮込んで食べます。

### 【6年生のリクエスト給食】

毎年6年生に【卒業までにもう一度食べたい給食】のアンケートを実施しています。今年もいろいろなリクエストがありましたが、2月3月の給食で取り入れていきます。予算等の都合で全部にはお答えできませんが、できる範囲で作ります。お楽しみに！



### 今月の産直野菜

- ★北海道空知から こめ、もち米、たまねぎ
- ★東京都八王子市、立川市から 小松菜、白菜、里芋、葱、大根、ゆず
- ★東京都檜原村から まいたけ
- ★和歌山県紀ノ川農協から 清美オレンジ ★愛媛県から ポンカン、甘平 が届きます。

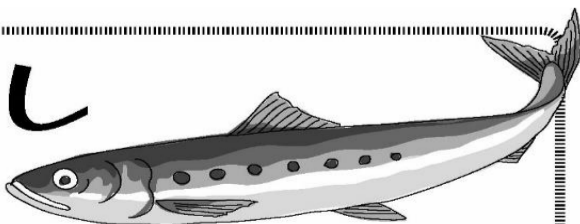
## チョコチップマフィン



ざいりょう材料	6個分の材料	つくり方
たまごLサイズ	1個	①薄力粉、ベーキングパウダー、ココアはまぜあわせて、ザルなどでふるっておきます。
砂糖	60g	②ボールにたまごを割り入れて、泡立て器でよくほぐします。
ぎゅうにゅう牛乳	50cc	③に砂糖、油をいれて、よくまぜ合わせます。
あぶら	20g	④に薄力粉、ココアをいれて、ゴムべらでサクリませます。
薄力粉	70g	⑤バターは湯せんでとかすか、電子レンジで加熱してとかして④にいれてまぜます。
ベーキングパウダー	小さじ1/2	⑥カップに均等にいれます。
ココア(ピュアココア)	13g	⑦180度に加熱したオーブンで18~20分焼きます。竹串をさしてべちゃっとしたのがついてこなければ焼けています。
チョコチップ	25g	
無塩バター	30g	
マフィンカップ 小	6枚	
おいしく作るポイント		
1. きちんと材料は計る。		
2. まぜかたに注意。よくまぜるところ、さっとまぜるところを区別する。		
3. 加熱したオーブンで焼く。		

### 今月のたべもの

## いわし



オニはいわしがきれいなので、節分の日に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。