

2月給食だより

令和3年 1月 29日
練馬区立練馬小学校
栄養士 白鳥 慧

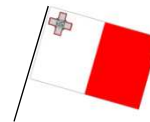


2月の給食から

～和牛肉使用日～

1月に引き続き、2月では2日と19日に実施します。
2日は牛丼を、19日はマルタ料理のアジングリーグを作ります。

～世界の料理(マルタ)～



今月はマルタからです。
地中海に浮かぶ島国で、面積が東京23区の約半分ほどの小さな国です。
小さいパスタと牛ひき肉を煮立て、リゾットのようにします。

～バレンタイン直前献立～

今年のバレンタインは日曜日なので、直前の12日にチョコレートを使った「エクレアパン」を作ります。



～八丈島産の食材を使います～

15日に、糸寒天の入ったキャベツのおかかあえと、あしたばを使ったマフィンを作ります。
あしたばは、太平洋沿岸に自生する植物で、青汁の原料として有名です。そんなあしたばを粉末状にしたものをケーキ生地に混ぜ合わせて、きれいな緑色に仕上げます。

～2月の旬「メヒカリ」～

メヒカリは深海の小魚で、体の幅くらいはありそうな大きな目が特徴的です。小さいながらも、ふんわりとした食感の白身はから揚げやてんぷらにピッタリです。

26日は「メヒカリのフリット」を作ります。

学校給食費の集金にご協力をお願いします。
来月の引き落とし日は 2月8日(月)です。
今年度最後の引き落とし日になります。

暦の上では春の2月ですが、暖くなるのはもう少し先になりそうです。今の学年での生活も、残りわずかになってきました。進級・進学を万全な体調で迎えられるように、食事・運動・休養の健康3原則を意識して過ごしましょう。

節分にまつわる食べ物のお話



はるか昔の人たちは、人の命を支える「五穀」(米・麦ひえ・あわ・大豆)には災いをはらう力があると信じており、その中でも大豆が一番大きく、力が強いと考えられていました。大豆をまくようになったのはそのためだという説があります。

大豆はたんぱく質が豊富で「畑の肉」と呼ばれています。
その他、健康を支える成分もたくさん含まれています。
災いをはらう、というのも間違っていないかもしれません。



節分といえば豆まきともう一つ、「恵方巻」が有名ですね。日本に古くから伝わる陰陽道(おんみょうどう)というおまじないには、その年の年神様がいる方向を「恵方」と呼び、何をするにもその方向を向いて行えばよし、という考え方がありました。この「恵方」を向いて巻き寿司を食べていたことから、「恵方巻」と呼ばれるようになったといわれているそうです。

今年の恵方は南南東です。



令和3年の恵方は
南南東



ちなみに、巻き寿司を切らずに一本丸ごと食べることは「縁を切らない」という意味が、しゃべらずに食べることは「福をにがさない」という意味があるとされています。