

2月給食だより

練馬区立上石神井北小学校

2月は一年で一番寒い時期です。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。



栄養満点！変身上手！大豆の話



2月の節分には、煎った大豆をまいたり、年の数だけ食べたりして、1年の無病息災を願います。昔から、豆は【魔滅】※に通じ、鬼(邪気=病気などを起こす悪い気)を追い払う力があると信じられてきました。※魔滅…“魔”は悪い物、“滅”はなくすことで、悪い物をなくすという意味です。

栄養満点！

「畑の肉」といわれるほど、タンパク質や脂質が多くふくまれ、そのほかにも体に良い栄養がたくさん！まさに体を丈夫にし、病気を防いでくれる食べ物です。



2月3日は節分です。



節分とは、文字通り「季節を分ける日」のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさしますが、日本では特に立春の前日を「節分」とし、一年の災いをはらうためにさまざまな行事を行います。

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、わるいことをもたらす鬼を追い払うために行う行事で、奈良時代に始まりました。また、イワシの頭をひいらぎの小枝にさし、戸口につるす風習もありますが、これは、鬼の嫌いな、ひいらぎ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、魔除けの意味を持ち、江戸時代以降に行われるようになりました。

2月のこんだてより



だいたいの変身給食週間

2月1日から2月5日の一週間は、大豆、大豆製品を使って給食を作ります。そしてこの一週間は給食委員会の企画で「大豆はどこだ？」クイズをします。その日の給食に入っている大豆製品は何かを考えます。給食委員会の児童が集計して各学年ごとに正解率が高かった上位3位までの児童には【給食おかわりチケット】をさしあげます。

宮城の郷土料理

油麩とは、宮城県北部の登米地方に昔から伝わる食材で、小麦粉のタンパク質のグルテンを油で揚げて作った揚げ麩です。おくすかけは片栗粉などでトロミをつけた醤油味の汁に宮城の特産品である、温麺、野菜などを入れて煮込んだものです。

新潟の郷土料理

新潟県上越市はオーストリアの軍人レルヒ少佐が日本で初めてスキー術を伝えた地として知られています。スキー汁はスキーの訓練時に出されたさつま汁が原点で、サツマイモを使うのが特徴です。これはこの時に鹿児島出身の軍人がいたためだと言われています。

和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましよう。

今月の産直野菜

★東京都立川市から 里芋、長ネギ、小松菜、生いたけ
★東京都檜原村から まいたけ

レルヒ少佐



★北海道空知から こめ、もち米、みそ が届きます。
★和歌山県紀ノ川から ネーブルオレンジと清美オレンジ
★愛媛県無茶々園から、農薬使用を極力おさえたポンカンとが届きます。

☆きなこ豆☆

節分に残った豆で作ってみませんか？

★作り方

★材料

- *水 …… 大さじ2
- *砂糖 ……大さじ5
- *きなこ …小さじ1
- *スキムミルク …小さじ1 (なくてもよい)
- *炒り大豆 ……100g

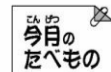
①鍋に砂糖と水を入れて中火から弱火にかける。

②全体に泡がフツフツしてきたら火からおろす。

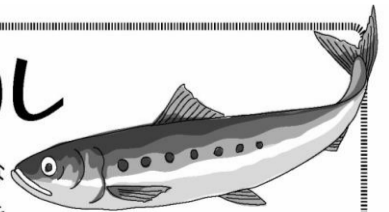
③2)に大豆ときなこ、スキムミルク(なくても可)を入れて、豆がパラパラになるまでよく混ぜる。

アレンジ

*ココア、抹茶などお好みにあわせて変えて下さい。



いわし



オニはいわしがきらいなので、節分の日にいわしを食べる風習があります。いわしは、いろん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に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。