

2月の給食だより

立春を過ぎると暦の上では春です。日が少しずつ長くなり、季節が動いていることを感じるこの頃です。しかし、まだ寒さの厳しい日があり、風邪などの病気に気を付けなければなりません。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、寒さや病気に負けない丈夫な体を作るよう、ご家庭でご配慮ください。

寒い時期にも…水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

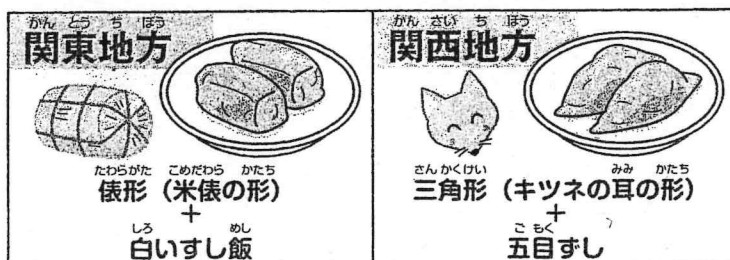
冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。



東西で違う？ いなりずし

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり（＝稲生り・稲成り）」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。

いなりずしは、甘辛く煮た油揚げの中にすし飯を詰めたもので、地域によって形や味が異なります。また、「しのだずし・きつねずし・おいなりさん・あぶらげずし」など、いろいろな呼び方があります。



※諸説あります。

●芋団子汁●

給食メニューの紹介です！



家庭によくある材料で、おいしくて栄養バランスのよい「具たくさん汁物」ができます。お団子作りは、子どもがお手伝いしても楽しいですね。お団子はひとつひとつ小さく丸めても良いです。

材料 (5人分位)

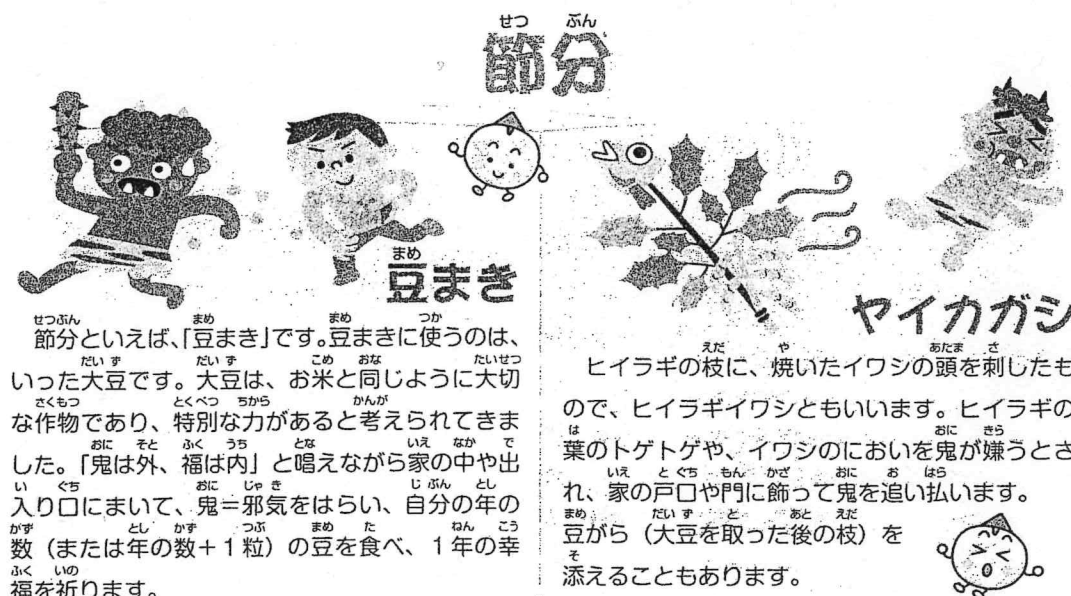
- ・だし 出汁の量 500cc
- ・鶏肉 50g
- ・酒 小さじ1
- ・にんじん 4cm分
- ・白菜 大葉2枚分
- ・しめじ 1/3株分
- ・塩 小さじ1/3
- ・みりん 小さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ねぎ 10cm分
- ・しょうが ひとかけ
- ・小松菜 1株分

〈芋団子〉

- ・じゃがいも 大1個
- ・かたくり粉 大さじ1~2
- ・塩 ひとつまみ

作り方

- ①にんじんは皮をむき薄いいちょう切り、白菜は細切り、しめじは小房に分け長さを半分にカット、ねぎは斜め薄切り、しょうがはみじん切りにする。小松菜は色よく茹でて2cmに切る。鶏肉は1cm角に切り酒を振る。
- ②出汁に鶏肉、にんじんを入れて火を通す。白菜、しめじ、調味料を加え一煮する。
- ③じゃがいもは皮をむき大き目に切って蒸すか茹でて火を通す。熱いうちにつぶし、かたくり粉と塩を加えて混ぜる。まとめて直径2cm位の棒状にのばし、1cm厚にカットする。
- ④②に③の団子、ねぎ、しょうがを入れて団子がもちもちするまで一煮する。仕上げに小松菜を散らす。



節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

★2月の給食トピックス★

- 3日(月) 2日は節分です。豆まきの大豆はごはんに炊き込み、魔除けに飾るイワシを蒲焼きで食べます。
- 6日(木) 「初午」です。各地の稲荷神社でおまつりが催され、神様の使いとされるキツネの好物の油揚げをお供えします。子ぎつねご飯・信田巻き と油揚げ料理の給食です。
- 7日(金) 北海道の料理を紹介します。札幌市発祥とされる「スープカレー」を作ります。
- 13日(木) 東京都産の食材を使った地産地消給食です。牛乳・小松菜・にんじん・きゃべつ・さつまいも・大根・かぶ・白菜・ねぎが東京都産です。
- 14日(金) ミルクパンにチョコレートをたっぷりかけた「エクレアパン」を作り、皆さんにチョコレートをお届けします。
- 28日(金) 6年生を送る会です。6年生には【卒業おめでとう】のシールを貼ったジョアを送ります。