

しよく いく

食育だより 2月

令和3年2月1日
横浜市立丸山台小学校
校長 新井 篤志
栄養職員 田中 智恵

2月には『節分』があります。「節分」とは、「節（季節）を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」は、ちょうど春の始まり「立春」の前日となります。（今年の節分は、2月2日です。節分の日が2日になるのは1897（明治30）年2月2日以来124年ぶりだそうですね。）本来は、夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は、新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえば主に2月となったのです。



豆まきの豆、大豆を知ろう！

節分には「豆まき」をします。豆まきは、「災いを追い払い、福を呼び込む」という願いを込めて行われてきた風習です。豆まきの豆にはふつう炒った大豆を使います。また、年齢の数（数え年）だけ豆を食べると、健康でいられるといわれています。

大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工して食べられてきました。給食でも様々な料理にとり入れています。

●たんぱく質
「細肉」といわれるくらい、肉や魚に負けない良質のたんぱく質がある。

●鉄・カルシウム
じょうぶな歯や骨をつくる。

●食物せんい
腸の働きを刺激し、便秘の防止になる。また、コレステロールの吸収を妨げ、血液をサラサラにする。

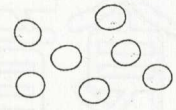
●レシチン
脂質の一つ。細胞膜や脳・神経組織の重要な成分。

●ビタミンB1
ごはん・パン等の炭水化物がエネルギーに変わるのを助ける。

2月の献立について



〇節分の行事食として、煮魚（いわし）・揚げだいずをとり入れました。



また、豆類・大豆製品を使った献立を多くとり入れました。

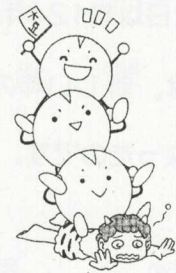
（臭汁、白玉ぜんざい・生揚げとだいこんの煮物・きつねうどん・豆乳チャンポン・揚げだいず・納豆・黒みつかんのきなこ・豆乳アイス）

〇寒さに負けない食事として、体を温める汁物・シチュー・煮物を多くとり入れました。

（のっぺい汁・ワンタンスープ・おでん・和風ポトフ）

おためしください

2月の献立より



揚げだいず（1人分）

【材料】

大豆（水煮）	40g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
塩	少々

作り方

- ① だいずにかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② 塩をまぶす。
※塩にカレー粉を混ぜたり、ブラックペッパーを少し入れたりしてアレンジもできます。

のっぺい汁（4人分）

【材料】

鶏小間肉	60g
さといも	小2個
だいこん	60g
にんじん	40g
こまつな	1株
しめじ	1/3パック
ねぎ	15cm程度
こんにゃく	1/8枚
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
かたくり粉	小さじ1
水	小さじ1~2（水溶き用）
だし汁	600cc

※だし汁は顆粒だしでもよい。

作り方

- ① こんにゃくは短冊切りにして下ゆです。
- ② さといもは半月切り、だいこん・にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、しめじはほぐしておく。
- ③ こまつなをゆでて2cmに切る。
（ラップに包み、電子レンジ600w1分加熱でもよい）
- ④ だし汁に鶏肉・こんにゃく・にんじん・だいこん・さといも・しめじを入れて煮る。
- ⑤ 材料が煮えたら、しょうゆ・塩を入れ、水溶きかたくり粉を入れ、ねぎ・こまつなを入れる。

★だしのとり方

- 1 鍋に3カップの水を入れ、沸騰させる。
- 2 火を弱め、削り節（2袋）を入れ、1分ほど加熱する。
- 3 火を止め、削り節が沈んだらこす。