

給食だより



令和3年2月 志木第二中学校



もうすぐ立春暦の上では春ですがまだまだ寒い日が続いています。新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。外から帰った時や食事の前には必ず手洗い・うがいをし、しっかり食事と睡眠をとり、体調をくずさないように気をつけましょう。



2月3日 節分



節分って何？

節分とは、「季節を分ける」の意味で、季節が変わる日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日をさします。古来、季節の変わり目には邪気(鬼)が現れるとされてきました。災いは鬼が持ってくる信じられていたため、昔からこの日には厄除けの行事が行われています。もとは春夏秋冬の年4回あったのですが、春の始まりとされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになり、さまざまな行事とともに伝えられています。

大豆とイワシで邪気祓い？

季節が変わる時に、邪気(悪いもの)が入ってこないように、ヒイラギの枝にいわしの頭を刺して玄関に置くというならわしがあります。豆は「魔滅(まめ)」に通じ、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味があります。

昔の人は、豆の音、ヒイラギの枝のトゲ、イワシのにおいで鬼を追い払おうとしていたようです。また、最近では、その年の縁起の良い方向に向かって太巻きを食べる「恵方巻き」も定着してきていますね。

栄養満点の大豆

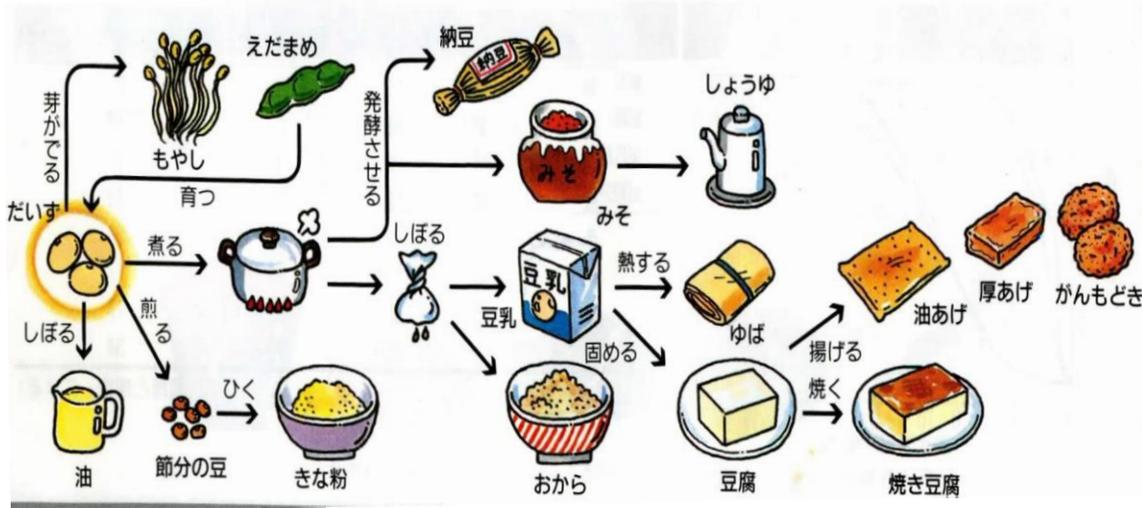
豆まきに使うのは大豆です。大豆にはたんぱく質やビタミンが豊富に含まれており、お肉やお魚に負けない栄養を持っています。このことから「畑の肉」と言われるようになりました。大豆は生のままでは化が悪いので、様々な食品に加工され活用されています。

大豆に含まれる主な栄養素とはたらき

- たんぱく質…体をつくるもとになる
- 食物繊維…おなかの調子を整える
- 鉄…貧血予防
- ビタミンB1…疲労回復を助ける

変身する大豆

大豆の優れた栄養を活かそうと、様々な調理法や加工技術が生み出されたので、今では身近に様々な種類の大豆制品があります。



■節分献立 (2/2 (火) 給食に出ます)

福豆ご飯 (4人前) ・米 250g ・水 440ml ★酒 1.2g (小さじ1/5) ★濃口醤油 4g (小さじ1弱) ・サラダ油 1.2g (小さじ1/5) ・鶏肉こま肉 40g ・にんじん 40g (いちょう切) ・しめじ 40g ・干し椎茸 5g (水で戻す)	・油揚げ 20g (短冊切) ・大豆(ゆで) ・水 ・三温糖 ・濃口醤油 (作り方) ①★印をご飯に入れ炊く ②鍋に油を入れ鶏肉を炒め野菜・油揚げ・大豆と調味料を入れ煮詰める ③①と②を混ぜる	いわしの梅肉揚げ (4人前) ・いわしの開き 60g×4切 ・揚げ油 20g (大さじ1強) ・でんぷん 10g ・梅干し 10g ・酒 12g (大さじ1弱) ・醤油 10g (小さじ2)	(作り方) ①鍋に油を入れてでんぷんをつけたいわしを揚げる ②鍋にほぐした梅干し、酒、醤油を入れて煮る ③①に②をかける
---	--	--	---

■志木市50周年献立 (2/10 (水) 給食に出ます)

志木市制施行50周年記念事業実行委員会が志木市ご当地グルメレシピを考えました。志木市を流れている新河岸川をイメージしたうどんを中心に、赤稲荷社をイメージした赤い桜えびや人参、稲荷をイメージした油揚げ、水車をイメージした蓮根を使用し給食で提供します。

貝だくさんきつねうどん (4人前) ・うどん 4玉 ・鶏こま肉 220g ・油揚げ 40g (短冊切り) ・にんじん 60g (短冊切り) ・ほんしめじ 40g ・ねぎ 40g (小口切) ・筍水煮 35g (千切り) ・小松菜 40g (3cmカット) ・かつお節 16g ・酒 4g (小さじ1弱) ・塩 4g (小さじ1弱)	・本みりん 8g (小さじ2弱) ・薄口醤油 12g (小さじ1弱) ・水 660ml (作り方) ①野菜をカットする ②鍋に水を入れだしをとる ③小松菜をゆでる ④②肉・野菜を入れ煮る ⑤④に調味料を入れ味を調える	蓮根チップ (4人前) ・蓮根 200g (輪切り) ・水 30g (大さじ2) ・桜えび 20g (つぶす) ・小麦粉 30g (大さじ2) ・塩 1g (小さじ1/5) ・揚げ油 20g	(作り方) ①蓮根は5mmの輪切りにして水に浸す ②桜えびを砕く ③ボールに水・小麦粉・塩・②を入れて混ぜる ④③に①を入れ合わせる ⑤鍋に油を入れ④を170℃で揚げる
---	--	--	---