

# 給食だより



令和4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合いがあります。

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消化が悪いので、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製品があります。



■節分献立 (2/3(木)の給食に出ます)

<p><b>福豆ご飯 (4人前)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★米 250g</li> <li>★水 440ml</li> <li>★酒 1.2g (小さじ1/5)</li> <li>★濃口醤油 4g (小さじ1弱)</li> <li>★サラダ油 1.2g (小さじ1/5)</li> <li>・鶏肉こま肉 40g</li> <li>・にんじん 40g (いちょう切)</li> <li>・しめじ 40g</li> <li>・干し椎茸 5g (水で戻す)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・油揚げ 20g (短冊切)</li> <li>・大豆(ゆで) 35g</li> <li>・水 20g(大さじ1強)</li> <li>・三温糖 4g (小さじ1弱)</li> <li>・濃口醤油 10g (小さじ2)</li> </ul> <p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>★印をご飯に入れ炊く</li> <li>鍋に油を入れ鶏肉を炒め野菜・油揚げ・大豆と★を入れ煮詰める</li> <li>①と②を混ぜる</li> </ol>	<p><b>いわしの梅肉揚げ (4人前)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの開き 60g×4切</li> <li>・揚げ油 20g (大さじ1強)</li> <li>・でんぷん 10g</li> <li>・梅干し 10g</li> <li>・酒 12g (大さじ1弱)</li> <li>・醤油 10g (小さじ2)</li> </ul> <p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>鍋に油を入れてでんぷんをつけたいわしを揚げる</li> <li>鍋にほぐした梅干し、酒、醤油を入れて煮る</li> <li>①に②をかける</li> </ol>
---	---	---

1月にクラスでアンケートをとった給食ベスト3のレシピを紹介します。  
給食セレクトレシピ ベスト3

★1位 ジャが丸くん (4人前)

- ・じゃがいも 340g (2個と1/3)
- ・ミックスチーズ 35g
- ・塩 1.2g (小さじ1/5)
- ・こしょう 少々
- ・たまご 8g (小さじ1と1/2)
- ・でんぷん 8g (小さじ1と1/2)
- ・米ぬか油 40g (大さじ3)

- じゃがいもの皮をむき、蒸かします
- ①を潰し、チーズ・塩・こしょうを入れる
- ②に卵を混ぜる
- お好みの大きさに丸めてでんぷんをつける
- を油で揚げる

※揚げ油は調節して下さい  
2/7(月)の給食に出ます。

★2位 ココア揚げパン (4人前)

- ・米粉コッペパン 60g×4個
- ・米ぬか油 40g (大さじ3)
- ・純ココア 10g (小さじ2)
- ・上白糖 5g (小さじ1)
- ・グラニュー糖 40g (大さじ3弱)

- 190℃~200℃の油でパンを揚げる
- ※揚げ油は調節して下さい
- 純ココア・砂糖を合わせてふるう
- ①と②をあわせる

2/21(火)の給食に出ます。

★3位 サイダー入りポンチ (4人前)

- ・みかん缶 120g
- ・黄桃缶 60g
- ・パイナップル缶 100g
- ・ナタデココ 100g
- ・三ツ矢サイダー 140ml

- 缶詰め・ナタデココの汁を切り、合わせる
- 食べる直前にサイダーを入れる

※お好みでカットゼリーや白玉を入れて下さい  
シロップ (4人前)

- ★上白糖 17g (大さじ1強)
- ★白ワイン 6g (小さじ1強)
- ★水 100ml (1/2カップ)

- ★を合わせアルコールを飛ばす

※シロップを作り入れると美味しいです  
2/16(水)の給食に出ます。