

2月の給食だより

令和7年1月29日
 足立区立梅島小学校
 校長 瀬谷 智代
 栄養士 小幡 愛

日に日に寒さが増していますが、いかがお過ごしでしょうか。2月には「節分」があります。節分はちょうど春の始まりである「立春」の前日です。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

2月のめあて

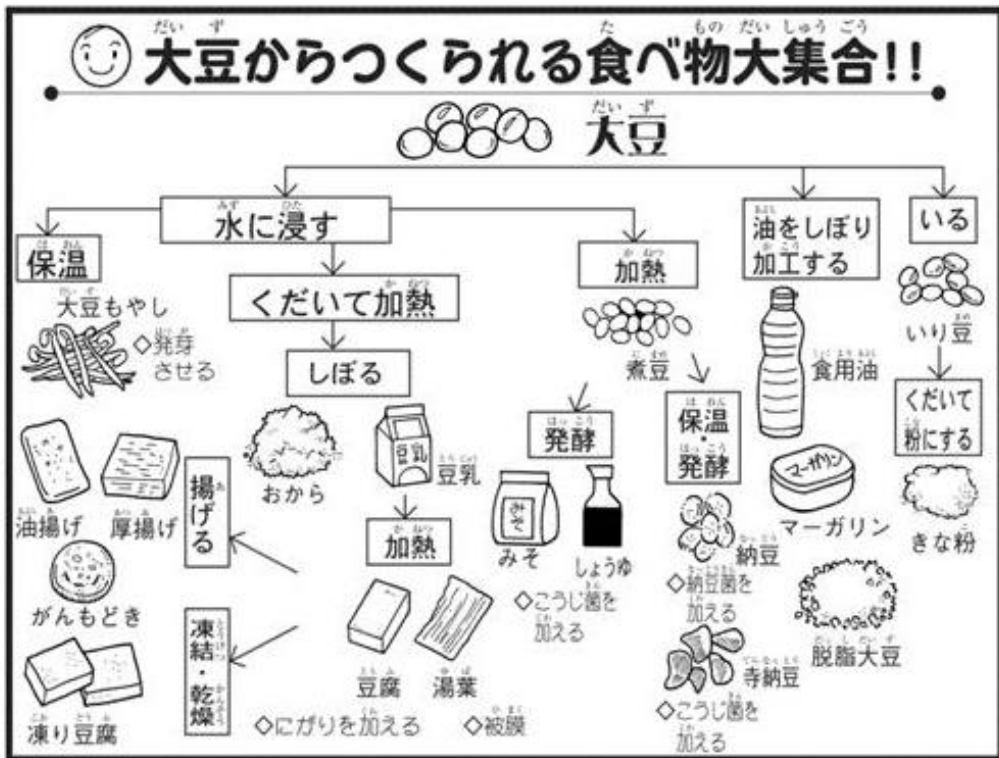
食べ物の働きを確認しましょう。

▼ 昔から親しまれてきた食品“大豆”

2月2日の節分には「豆まき」をします。豆まきの豆には、ふつう炒った大豆を使います。大豆の原産地は中国で、約 4,000 年以上前から栽培されていたといわれています。日本には、縄文時代から弥生時代にかけて伝わりました。

▼ 「畑の肉」大豆のパワー！

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。また、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミン B1、ビタミン E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ、栄養価の高い食品です。



☆今月の行事食



いわしの蒲焼井 ・鬼のすまし汁

給食では、「いわしの蒲焼井」と「鬼のすまし汁」を作ります。

本来なら、丸干しいわしを食べますが、子ども達が食べやすいように、給食では蒲焼井にします。

鬼のすまし汁は、具材に鬼のかまぼこを使用しています。

ご家庭では、ぜひ豆まきや恵方巻づくりにチャレンジしてみてください。

節分

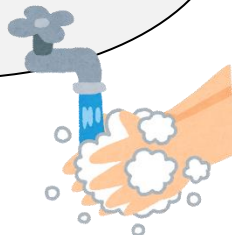
節分とは「季節の分かれ目」のことを指し、「立春・立夏・立秋・立冬」とそれぞれの前日をいいます。本来は1年に4回ありますが、中でも、冬が終わり、春を迎える大事な意味を持つ「立春」の前日だけを「節分」と呼ぶようになりました。今年2月2日が節分にあたります。今年の方角は西南西です。

○**いわし**：柵の枝に焼いた鰯の頭を刺して、玄関に飾って魔除けにします。

○**恵方巻き**：商売繁盛を願い、その年の年神様のいの方角(=恵方)を向いて、太巻きを黙ってがぶりと食べる大阪発祥の風習です。

○**豆まき**：前年の悪や穢れを祓い、新しい春に幸を招くための儀式です。

手洗いをしっかりして
食事をしましょう！



今月の野菜

長ねぎ



長ねぎは、大きく分けて根元の白い部分が多い「根深ねぎ」と、緑の葉の部分が多い「葉ねぎ」があります。関東では根深ねぎのほうが多く栽培されています。白い部分も緑の部分も両方食べることができ、それぞれ含まれている栄養素も異なります。

今月はすまし汁や味噌汁・豚汁などの汁物などに長ねぎを使用しています。

長ねぎたっぷり焼き鳥井

材料(4人分)

ごはん				
鶏もも肉	300g	しょうゆ	大さじ2	
A	おろししょうが	1/2 かけ	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1	みりん	小さじ2
	日本酒	小さじ1	日本酒	小さじ1
	長ねぎ	2本	出汁	50cc
	油	適量	片栗粉	小さじ2
たけのこ	150g			
干し椎茸	1枚			

長ねぎはしっかり焼くことによって甘みが増します。トースターや網で焼いてもおいしくなります。

①材料を切る。

鶏もも肉(2cm 角) 長ねぎ(3cm 幅輪切り)
たけのこ(短冊切り) 干し椎茸(千切り)

②鶏肉はAのタレに漬けておく。

③長ねぎを、フライパンで焦げ目がつくくらい焼き、取り出しておく。鶏肉も同様に焼き、取り出す。

④出汁と調味料を煮立てて、たけのこを干し椎茸を煮る。

⑤④に③を加えて混ぜ合わせ、水で溶いた片栗粉でとじる。ごはんのにせて完成。