

2月給食だより

江戸川区立
新田小学校

ねん ちゅう ぎょう じ
年中行事に
か 欠かせない

だい す あすき
大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



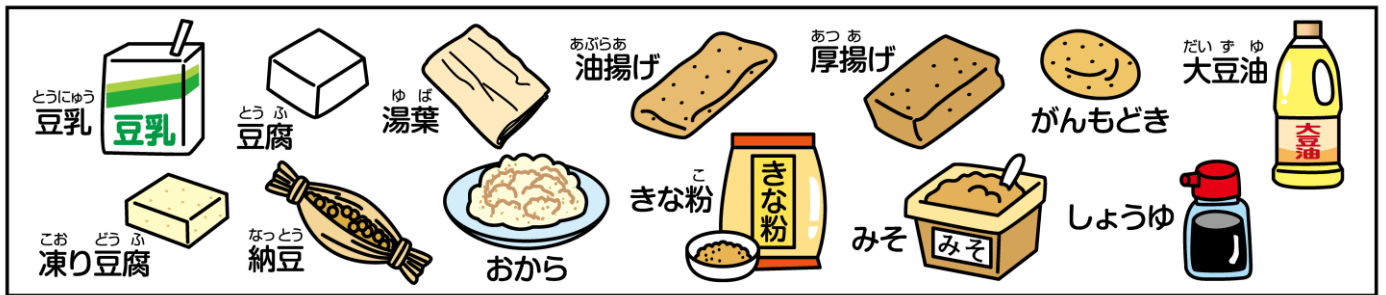
季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるなどの説やいった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢の数+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆の他に落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、様々な食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



小豆の“豆”知識



和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いの時に取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

かがみひら 鏡開き	こしょうがつ 小正月	ひ かん お彼岸	しち ごさん 七五三	ことよう か 事八日	とう じ 冬至
しるこ お汁粉・ぜんざい	あすきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せき はん 赤飯	おこと汁	いとこ煮

冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、餌の違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

ねんせい ぎゅうしよく ～6年生のアイディア給食～

★2月21日(金)

【メニュー】

野菜たっぷり醤油ラーメン、牛乳、
揚げ餃子、中華サラダ

6年生が考えてくれたメニューです。

ぎゅうしよくかつどう ～給食活動～

★2月3日(月)節分給食



給食では鰯を使った『鰯のかば焼き』や打ち豆（大豆をつぶして平たくし、乾燥させたもの）を使った『打ち豆のみそ汁』を作ります。



★2月6日(木)郷土料理(埼玉県)

『かてめし』は、混ぜ合わせるという意味の「かてる」が語源の埼玉県全域に伝わる郷土料理です。昔、お米が貴重だったころ、旬の野菜やきのこなどをご飯と混ぜ合わせて、量を増やして食べていたそうです。給食では、油揚げ、干し椎茸、大豆、凍り豆腐、ごぼう、人参などをご飯に混ぜ合わせて作ります。

『ゼリーフライ』は、じゃがいもやおからをベースにし、それを小判型に形を整えて油で揚げます。パン粉を使わないのが特徴です。「ゼリー」は、お菓子のゼリーではなく、小判型が昔のお金の銭に似ていたことから、この名前がついたそうです。



★2月12日(水)世界の料理(ポーランド)



『カナペツキピオセンナ』のカナペツキは「サンドイッチ」、ピオセンナは「ちりばめた」という意味があります。給食では、ハム、キャベツ、人参、たまねぎなどが入ったポテトサラダをパンに挟んで作ります。

『クルプニク』は、大麦スープのことです。給食では、押麦が入った真だくさんのスープを作ります。