

食育Information



毎月19日
は食育の日

節分を過ぎると暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい季節です。この節分とは、各季節が始まる日の前日のことです。現代では、特に立春の前日を指すことが多く、豆まきをしたり、いわしの頭とひいらぎを飾って魔除けをしたりと、地域によってさまざまな習慣があります。

「鬼は外、福は内〜！」と大きな声を出しながら豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みたいですね。

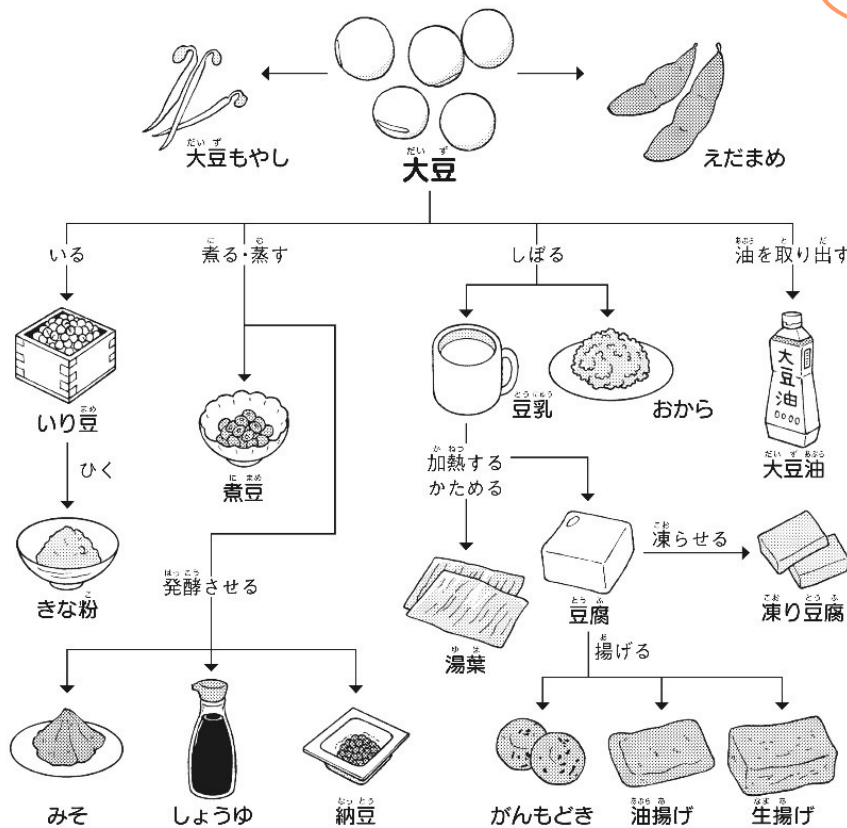
いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいっただ、いり豆がまかれます。大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。



大豆には、たんぱく質やビタミンB群、カルシウム、鉄、食物繊維など、様々な不足しがちな栄養素が入っています。

2月の給食では大豆以外にも、油揚げ、厚揚げ、豆腐、きなこ、枝豆などの様々な大豆製品を使用する予定です。



各地で違う節分

かけ声

多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では、「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかったりします。

まく豆

いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部等では、殻つきの落花生をまいているそうです。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

2月の食材

埼玉県産

米、パン、中華麺、地粉うどん
カーリーケール、和梨缶
みそ、牛乳

新座市産

長ネギ、大根、人参

©少年写真新聞社

給食レシピ：肉団子のスープ

材料（5人分）

- ・木綿豆腐・・・100g
- ・ひき肉・・・220g
- ・しょうが・・・3g（みじん切り）
- ・塩・・・1g（小1/6）
- ・こしょう・・・少々
- ・清酒・・・5g（小1）
- ・片栗粉・・・15g
- ・人参・・・60g（千切り）
- ・干しいたけ・・・4g（戻してスライス）
- ・白菜・・・100g（短冊切り）
- ・長ネギ・・・50g（小口切り）
- ・小松菜・・・50g（2cm）
- ・かつおだし・・・750ml
- ・塩・・・3g（小1/2）
- ・こしょう・・・少々
- ・しょうゆ・・・12g（小2）
- ・ごま油・・・3g

作り方

- ① 豆腐は重しをして水気を切っておく。
- ② 豆腐から片栗粉までの材料をボウルにいれ、よく練り合わせる。
- ③ かつおだしを加熱し、人参、干しいたけを加える。
- ④ 一煮立ちしたら、②の生地をスプーン等で団子状にして落とす。
- ⑤ アクをとりながら煮込み、肉に火が通ったら、白菜、調味料を加える。
- ⑥ 仕上げに長ネギ、小松菜、ごま油を加える。