

きゅうしょくだより 2月号



あつという間に2月に入り、暦の上では春になりました。まだまだ寒さ厳しい季節ですが、体調管理はできていますか？風邪やインフルエンザにかからないように、普段の食事や運動に気を配り、健康な体をつくりましょう。



節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのようないちどき大切にされてきました。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

今月使用予定の地元食材

- 米・きゃべつ・人参・大根・切干し大根・ブロッコリー・小松菜
- ほうれん草・白菜・あじみ菜・菜の花・長ねぎ・ねぎ・はるみ

旬の野菜や果物で風邪を予防しよう！

2月の献立について

3日（金） 「節分メニュー」

「いわしのこはく揚げ」は、いわしに生姜、醤油、酒、みりんを下味をつけて片栗粉をまぶして揚げます。

「大豆の五目煮」は、乾燥大豆をもどすところから調理します。

ひと味違う大豆の味を味わって欲しいです。

8日（水） 「えのきの佃煮」

えのきだけをみりん、酢、醤油で炊いて佃煮にします。

ごはんとおかず味付けに仕上げます。



28日（火） 「エネルギースープ」

丸穂小学校の6年生の児童が、英語科の授業で考えてくれた食材を取り入れています。

紀の川市産の白菜、大根、鹿児島産のさつまいもを使った豚汁です。

お楽しみに!!



和歌山県から「くじら肉」をいただきます!

熊野地方は古式捕鯨発祥の地であり、和歌山県では昔から鯨肉を食する文化があります。また、鯨肉は、たんぱく質や鉄分が豊富に含まれた栄養価の高い食材であることから、学校給食において子供たちがおいしく食べるとい取り組みを通して、鯨肉を食する文化を理解し、ふるさとを大切にする子供の育成を目指しています。

10日にくじらの竜田揚げが登場します。