

2月給食だより

R6年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

まだまだ寒い日が続きますが、2月3日は立春で、暦の上では春の始まりの日とされています。逃げる2月というように、あっという間に感じられる毎日ですが、食事の時間は落ち着いて季節を感じながら味わいましょう。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。

おすすめの食材



年中行事に 欠かせない 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？



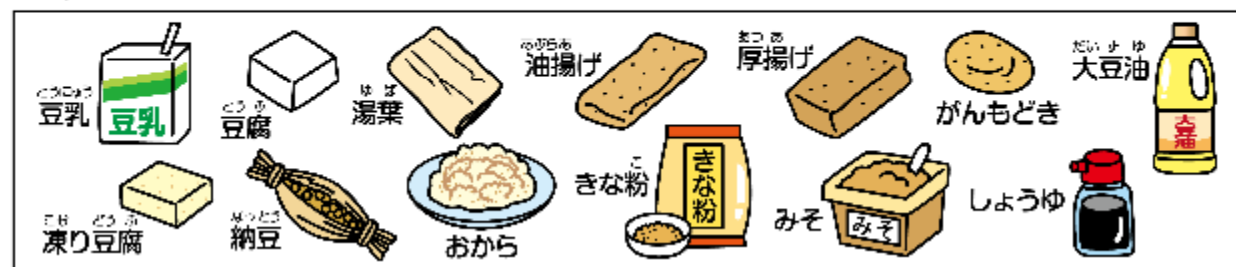
季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

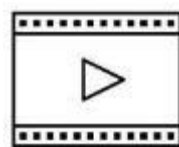
大豆の“豆”知識

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、さまざまな食品に加工され、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



それいけ玉小給食室



今回は、混ぜご飯を作る様子を見ていただきました。今回の動画では、煮物を作る様子をお届けします。



第9回「煮物」

冬の食べもの・ことわざクイズ

○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

Q1 ○○○○ ときの医者いらず

【○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいなくなるという意味。】

Q2 ○○は○○屋

【○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。】

Q3 かん○○かん 寒ばら寒かれい

【かん○○かんは寒い時期に美味しくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。】

Q4 煎り○○に花が咲く

【煎り○○は節分に使う○○は煎っている（火を通す）のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのとえ。】

Q5 羹に懲りて○○を吹く

【羹（熱い汁物）でやけどしたので、冷たい○○を食べる時もフーフー冷ましてしまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすることのとえ。】

ヒント



こたえ Q1=だいこん（大根） Q2=もち（餅） Q3=ぶり（鰻） Q4=まめ（豆）
Q5=なます（鱸）…酢の物のこと

日本全国味めぐりツアー 福井県

地図で見ると、象の顔を横から見たような形をしている福井県。日本で一番多く恐竜の化石が発掘され、「恐竜王国」とも言われています。若狭湾を有する福井県は、カニやフグ、甘エビや鯛など多くの魚介類の水揚げが盛んです。京都や奈良から一番近い漁場だったため、「御食国」として京の朝廷に食材を献上していた歴史があります。

【福井県の基本データ】

県庁所在地 福井市
特産品 コシヒカリ、越前がに
へしこ、小鯛の笹漬け
郷土料理 おろしそば、臭汁
なれずし、にしんずし
ソースカツ丼

寒い冬にこたつで水ようかんを食べるのが、福井県では定番の光景とされています。地域によっては、「でっちゃんかん」と呼びます。

福井県小浜市と京都を結ぶ72kmの道は「鯖街道」と呼ばれ、京の都へ鯖を始めとするたくさんの献上品を運びました。



油揚げは、全国一の消費量で、一般的な厚揚げのように厚いものを福井県では油揚げと言うそうです。「打ち豆」は、水でもどした大豆をつぶして乾燥させた保存食です。

パングラタン

一見難しそうな料理ですが、意外と家にある食材で作ることができます！

【材料】5人分

食パン 5枚
油 大さじ 1/2 (7.5g)
鶏ひき肉 100g
玉ねぎ 1/2個 (150g)
しめじ 25g
バター 5g
薄力粉 大さじ 2
牛乳 400ml
塩 小さじ 1/2
こしょう 少々
ピザ用チーズ 適量

【作り方】

- ① 食パンは、1枚を9等分の四角形に切る。
- ② フライパンに油をひき、鶏ひき肉、玉ねぎ、しめじを順番に炒める。
- ③ 薄力粉を全体にふり入れ、バターも加え、弱火で炒めて具材に薄力粉をなじませる。
- ④ 牛乳を3回に分けて加えていく。
- ⑤ 全体にとろみがついたら、塩こしょうを加え、味をととのえる。
- ⑥ 耐熱皿にパンを並べ、その上に⑤のソースをかけ、チーズをのせる。
- ⑦ オーブンかトースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。