



2月 給食だより

北空知圏学校給食センター

節分は、立春・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。

その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

せつぶん 節分と ぎょうじ 行事食

<p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p>東方巻き</p> <p>太巻きを切らずにその年の縁起の良い方角(恵方=今年)は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p>こんにやく</p> <p>からだの中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

どのように見える? マナーのよい食べ方・悪い食べ方

マナーのよい食べ方

マナーの悪い食べ方

マナーのよい食べ方と悪い食べ方を見くらべると、どのような印象をうけるでしょうか。犬食いや、ひじをつくなどの食べ方は、周りにいやな思いをさせてしまいます。食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。マナーを守って食べましょう。

しる みそ汁のひみつ

★みそとごはん、バランスのとれたたんぱく質源に!



大豆に含まれるたんぱく質は、体をつくるのに欠かせない栄養素です。お米と組み合わせることで、さらにその質が高まります。

★塩分はそれほど高くない!



みそ汁1杯の塩分は1.2gほどで、それほど多くはありません。カップラーメンでは4.8g以上のものもあります。

日本人が昔から食べてきた「みそ」。栄養豊富な大豆を発酵させることで、さらに健康によい成分が生まれます。「医者いらず」といわれほど、栄養価の高い食品です。

★毎日のみそ汁が胃がん予防に!



みそ汁の摂取頻度が高くなるほど、胃がんによる死亡率が低くなることが研究で明らかにされています。

★真だくさんのみそ汁で健康づくり



野菜は大人で1日350gの摂取が目標です。汁の真にすることでかさが減り、食べやすくなります。また、野菜に多い食物せんいやカリウムには、余分な塩分を体外に出すはたらきがあります。

大豆の変身汁

材料(4人分)

- とりにく・・・40g(スライス)
- とうふ・・・100g(ダイス)
- あぶらあげ・・・15g(スライス)
- だいこん・・・60g(イチョウ)
- にんじん・・・30g(イチョウ)
- ごぼう・・・20g(ささがき)
- 長ねぎ・・・15g(小口切り)
- むきえだまめ・・・15g
- 大豆ペースト・・・100g
- ゆで大豆・・・20g(カット)
- みそ・・・35g
- かつおだし(粉末)・・・2g
- こんぶだし(粉末)・・・2g

(作り方)

- 鍋に水を入れふっとうしたら、ごぼう、にんじん、とりにくを入れる。(アクをとる)
- かつおだし、こんぶだしを入れる。
- だいこん、とうふ、あぶらあげ、ゆで大豆、えだまめを入れる。
- みそ、大豆ペーストを入れる。
- 味を整え、最後にながねぎを入れ仕上げます。

※大豆ペースト

戻した大豆かゆで大豆と水を適量ミキサーに入れペースト状になるまでミキサーにかける。

(呉汁にもOK!)

