



# 給食だより

2023年2月号



## 2月3日は節分です!

まだまだ寒い日が続きますが、2月は「立春」と暦の上では春を迎えます。節分は季節を分ける日で、現在では2月にある春の節分しかほとんど言わなくなりましたが、本来節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日にそれぞれ存在し年間に4回あります。その意味は文字通り、季「節」を「分」ける日になります。季節の変わり目には邪気(鬼)が来ると信じられていました。年の変わり目でもある立春前日の節分に、鬼を追い払う行事が生まれました。次第に、この行事が定着して、節分といえば立春の前日を指すようになりました。



### 恵方巻

年神様のいる恵方を向いて、願い事をしながら目を閉じ、黙って食べると願いが叶うといわれています。七福神にちなんで七種類の具を入れることで、福を巻き込むともいわれ、縁を切らないように包丁で切らず丸かぶりします。今年の方角は南南東です。



### 豆まき

「鬼は外、福は内」と言って、豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という、日本独自の風習があります。“鬼”は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆まきに大豆を使用するのは、粒が大きく鬼を祓うのに最適なことや、「真を滅する(真滅:マメ)」に通じます。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。



## 大豆の効果

#### ・健康な体を作る

「畑の肉」と呼ばれるほど肉や卵に負けない良質のたんぱく質を含みます。

#### ・おなかの調子を整える

食物繊維を多く含みます。便通を良くし、腸内細菌のバランスを保ちます。



#### ・集中力を高める

大豆に含まれる「大豆レシチン」は脳の働きを活発にし、記憶力や集中力を高めます。

#### ・歯や骨を丈夫に

カルシウムを多く含みます。豆腐や油揚げなど大豆製品は消化吸収もよいです。

## 人気給食レシピ【鶏肉のアングレース】

### 《つくりかた》

1. 鶏肉にしょうがとしょうゆを揉みこむ。
2. パン粉を軽く色がつくまで乾煎りする。
3. ウスターソースと砂糖をあわせ加熱しておく。
4. 1の鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で火が通るまで4分間揚げる。
5. 4の揚げた鶏肉を3の調味料にくぐらせ、2のパン粉をまぶす。

### 《ざいりょう》

鶏肉	2枚
おろし生姜	1かけ
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ウスターソース	大さじ4
砂糖	大さじ4
パン粉	50g

