



給食だより



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。今年の方角は東北東です。



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。

大豆から作られている食品

節分の豆まきに使用される大豆ですが、大豆には良質なたんぱく質が豊富に含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。また、炭水化物や脂質もバランスよく含んでいるほか、疲労回復や風邪予防に効くビタミンB1・ビタミンE、歯や骨を丈夫にするカルシウム、貧血予防に役立つ鉄などを含んだ栄養価の高い食品です。加工食品の原材料としても様々な食品に使用されています。



豆腐



油揚げ



みそ



豆乳



しょうゆ

節分おやつレシピ 【おにさん蒸しパン】

《つくりかた》

1. いちごパウダー、ココアを同量の水でそれぞれ溶く。
2. ボウルに牛乳・油を入れよく混ぜ合わせる。
3. ホットケーキ粉・ベーキングパウダーを2に加え、粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。
4. 3の生地を1/4程度ずつ、水で溶いたパウダーの容器へそれぞれ移し、ムラなく混ぜ合わせる。
5. 残りの3の生地をカップに均等に移す。
6. その上にパウダーを混ぜた、色付きの生地をのせる。
7. 蒸し器にセットし蒸し上げる。(約12分)
8. 半分にカットし、顔を描き、上にビスケットをさす。



《ざいりょう》5カップ分

牛乳	100g	
油	13g	
ホットケーキミックス	100g	
ベーキングパウダー	5g	
いちごパウダー	小さじ1/4	
ココア	小さじ1/4	
フィンガービスケット	適量	
チョコペン	適量	

