



2024年



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。冬は空気が乾燥しているため、寒い時季でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心掛け、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。

季節の食事

節分

節分は、立春、立夏、立秋、立冬と「季節を分ける」という意味で、各季節の始まる前日を指します。とくに立春は1年のはじまりとして重要視され、今では立春の前日を節分と呼んでいます。2024年の立春は2月4日なので、節分は2月3日です。昔から、季節の変わり目は悪いが入りやすいといわれていました。その悪い気を「鬼」にたとえ、鬼を追い出し、福を取り込む行事として節分は定着しています。

◆福豆◆

「魔の目を射る」「魔を滅する」という意味から、「福は内、鬼は外」と声に出しながら煎った豆をまき、病気知らずの1年を過ごせるよう年の数だけ福豆を食べます。地域によっては、年の数プラス1粒を食べる風習もあるようです。

◆恵方巻◆

2024年の恵方は「東北東やや東」です!



【今月のおすすめメニュー】

2月6日(火) 豆乳みそちゃんぽん (5人分)

- | | | | | | |
|------|------|--------|------|-----|-----|
| 中華麺 | 2玉 | 豚バラ肉 | 100g | いか | 50g |
| ナルト | 50g | 玉ねぎ | 100g | 人参 | 50g |
| キャベツ | 100g | 乾燥きくらげ | 0.2g | 白ネギ | 1本 |
| 白ごま | 適量 | 薄口しょうゆ | 10g | ごま油 | 適量 |

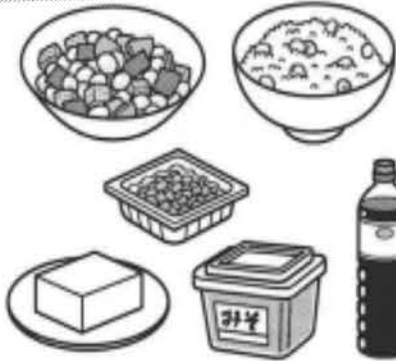
- | | | | |
|--------|-------|---------|-----|
| 鶏ガラスープ | 20g | おろしにんにく | 適量 |
| みそ | 15g | しょうゆ | 10g |
| 調整豆乳 | 150cc | みりん | 10g |

《作り方》

- ① いか・人参・キャベツは1cm短冊、玉ねぎは細切りにする。乾燥きくらげはお湯で戻しておく。
- ② 深鍋にごま油をひき、鍋が温まったら、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツの順に炒める。
- ③ 具材がしんなりしてきたら、水を700cc入れて沸騰するまで待ったのち、きくらげ、いかを加える。
- ④ 鶏ガラスープ、おろしにんにく、みそ、しょうゆ、みりんを合わせて、③に入れる。
- ⑤ 別の鍋にお湯を沸かし、中華麺をゆがき、ザルにあげたのち器に盛り付ける。
- ⑥ ④を弱火にして、調整豆乳を加えて⑤にいれ、ナルトを盛り付けたら完成♪



いろいろな大豆料理や大豆製品があります



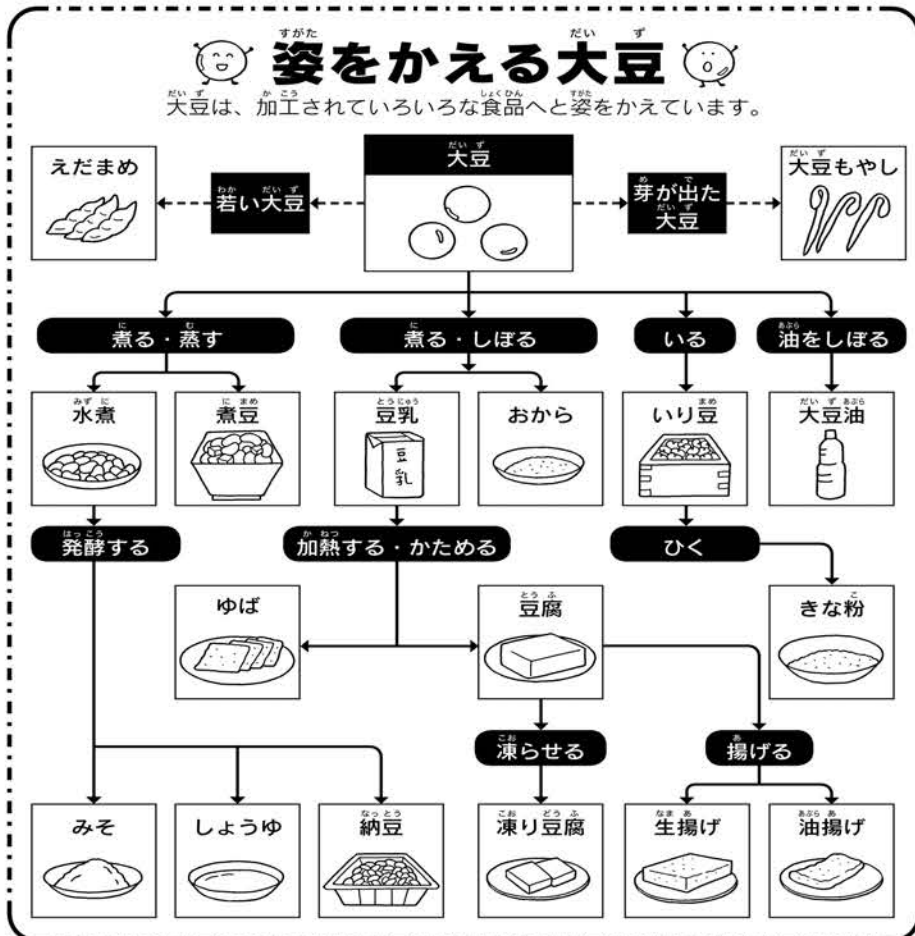
大豆を使った料理は、たくさんあります。今月は
2/1(木)大豆とじゃこの炒り煮
2/8(木)納豆汁
2/21(水)小松菜の納豆和え
が給食にです。

また、豆腐やきな粉、みそ、しょうゆなどの大豆製品も数多くあり、枝豆は、未熟なうちに収穫した大豆です。このように大豆は、日本人の食生活に欠かせない身近な食品といえます。

今日は何の日? 2月14日

煮干しの日

「に(2)ほ(1=棒)し(4)」の語呂合わせに由来して、全国煮干協会が1994年に制定しました。おもに西日本では煮干しを「いりこ」と呼びます。



食育クイズ

Q 「れんこん」に穴があいているのはなぜでしょうか?

① 軽くなって水に浮くため
② 水の通り道になっているため
③ 呼吸をするため

A ③呼吸をするため

れんこんは泥の中で育ちます。泥の中には酸素が少ないので、穴を通して水の上の空気が行き渡りやすくなっています。