



寒さと乾燥が気になる季節となりました。
新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の予防に気を配り、こまめな換気と適度な加湿を心がけ、まだまだ続く寒い冬を元気に過ごすようにしましょう。

2~3月は、卒園を間近に控えたほしくみの子どもたちによるリクエストメニューを中心に献立を作成しています。給食の良い思い出がたくさんできることを願っています。



あかのたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、魚、牛乳、卵、みそ、チーズなど

きいろのたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん、そば、じゃがいも、さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ、ホウレン草、人参、みかん、りんご

2月3日は節分の日



節分とは「季節を分ける」という意味があり、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指します。現在では、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。昔の日本では、春は1年の始まりとされ、特に大切にされていました。

★どうして豆をまいて鬼をやっつけるの？

本来「鬼」とはツノの生えた赤色や青色の姿をしたものではなく、「姿の見えない悪いもの」や得体の知れない「邪気」のことを意味し、災害や病気などの悪いことは全部、鬼の仕業と考えられていました。そのため、「邪気」である「鬼」を払い、福を呼び込むということから「鬼は外！ 福は内！」の掛け声をかけながら豆をまくようになりました。

どうして豆が選ばれたのかというと、

魔 + 目 → 悪魔(鬼)の目に投げる
魔 + 滅 → 悪魔(鬼)を滅する

と考えられているからです。
「鬼は外〜！ 福は内〜！」と大きな声で豆をまいて鬼を退治しましょう。

さらに、歳の数よりひとつ多い豆を食べて、病気にかからない健康な1年を願いましょう。

★イワシの頭とヒイラギを戸口に挿す

イワシを焼く時に出る煙と強い臭いで邪気を追い払い、尖ったヒイラギで鬼の目を刺すという「魔除け」「厄払い」の意味があるとされています。

★巻き寿司を食べる

巻き寿司を丸かぶりするのは、大阪が発祥の地といわれています。

恵方とは陰陽道で、その年の干支に基づいておめでたいとされる方角を指します。恵方(幸運を招く方角)を向いて丸かぶりすることで、次の1年を健康で過ごせるとされています。福を巻き込んだ巻き寿司を黙って食べるのは、福を逃さないようにするためです。巻き寿司を切るのは「縁を切る」とされ、嫌がられています。

2023年の恵方は南南東のやや南です！

巻き寿司を作ろう！



～作り方～

- ①米は、炊飯器の目盛りより1合につき1mmの水を控えめに炊く。炊きたてのごはんを寿司桶やボウルに移し合わせ酢をかけてしゃもじで切るようにして混ぜ、うちわであおぎ冷ます。混ぜながらあおくとごはんが粘るので、混ぜ合わせた後にあおぐ。
- ②海苔のザラザラとしている面を上にして巻きすに置く。酢飯は、海苔の上部2cmと下部1cm程空けて、均一に米粒を潰さないようにしながら広げる。使い捨て手袋を使用するか、手に寿司酢を少し付けておくと、手にごはんが付きにくくなる。
- ③酢飯の中央より少し下に、具材を並べる。きゅうりなど芯になるものは手前に、桜でんぶなどの細かい具材は奥側に置くと、巻くときにポロポロとこぼれにくい。
- ④手前にある海苔を巻きすごと持ち上げ、具材を軽く押さえながら一気に巻く。
- ⑤巻き終えた巻きすを手前に軽く引きつつ、巻きすの上から形を整える。海苔の巻き終わりを下にし、15~20分程置き馴染ませれば完成！

※寿司飯や具が多いと、海苔が破れる原因になるので気を付けましょう。

※巻きがゆるいと、中の具材がこぼれたり、巻き寿司の形が崩れたりするので、適度な力加減で巻くことがポイントです。

※巻きすがご家庭にないときは、ラップやアルミホイルで代用することもできます。



★ほしくみからのリクエストメニュー

ほしくみの子どもたちからのリクエストメニューの結果は

- 1位…クリームスパゲティ
- 2位…カレーライス、ミートスパゲティ
- 4位…ドライカレー、ピラフ、ラーメン、マーボー豆腐、牛肉の炒め煮、おくらとコーンの和え物

その他は、ハヤシライス、あんかけうどん、彩り焼きそば、焼きそばパン、おにぎり、ごはん、ドレッシングサラダでした。

卒園まで限られた日々ですが、給食の楽しい思い出がたくさんできますように。

食育～魚について学ぼう～

1月19日(木)に全クラスを対象に、解体した鯖を使って魚の食育をしました。ばら・ほして「魚に心臓はあるのかな？」とクイズを出すと、あるとないが約半数に分かれ、正解を選んだ子は大喜びでした。魚の解剖図を見せながら「食べたものは、胃に溜まって、腸に届いて、うんちはこの肛門から出るよ」と話すと「魚もおしっこするの？」という質問が出ました。調べてみると魚も尿を排泄するそうです。

鯖の口やエラの中と内臓を見せると「ちょっと怖い」と言いながらも、興味津々に見ていました。生の切り身の魚や、調理されたものを見るのが多い子どもたちにとって魚の仕組みを知る良い機会となりました。

