



給食だより



さとがっこうきゅうしよく
里学校給食センター

2月4日は『立春』でこよみの上では春がやってきますが、まだまだ寒い日が続きます。この時季は、インフルエンザやかぜも流行するので、手洗い・うがいをこまめに 行い、病気に負けない元気な 体 を作りましょう。



せつぶん 節分ってどんな日？

『節分』とは季節の分かれ目という意味で、本来は年に4回ですが、旧 暦 では春が一年の始まりとされていたため、立 春の前日の『節分』が特に大切にされました。季節の分かれ目に邪気(おに)が出るとされ、邪気払いをするようになったといわれています。



まめ 豆をまいて やくばら 厄払い

『おには～そとお、福は～うちい』と言いながら豆をまく 習 慣は前年の邪気をすべてはらってしまうための追難という行事が中国から伝わったとされています。豆をまくことで、悪い鬼(病気)を追い払い、福を呼び寄せ、このときまかれた豆を自分の年の数だけ、あるいは年の数より 1 つ多く食べて一年の無病息災を願います。また、豆まきには炒った大豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」と言われているからです。



イワシとヒイラギで 魔除け

ヒイラギの枝にイワシの 頭 を刺して戸口に飾るのは、ヒイラギの葉のトゲで鬼の目をさして家へ侵入を防ぎ、イワシの臭いで鬼を退散させたという言い伝えからきているようです。

ふとま 太巻きを食べて ふく よ こ 福を呼び込む

節分に、『恵方に向けて太巻きを食べる』という風 習は、主に関西地方で 行 われていたものが、数年前から、全国的に広がっています。巻きずしを使うのは、「福を巻き込む」から、また「縁を切らない」ために、包 丁を入れずに丸かぶりするようになったそうです。



チーズタッカルビ

給食で大人気です！作り方も簡単なので親子で作ってみてください！

【材料(4人分)】

鶏もも肉(一口大)	300g
★赤みそ	大さじ 1
★薄口醤油	大さじ 2
★料理酒	大さじ 1弱
★コチュジャン	小さじ 2
★おろしにんにく	小さじ 1/2弱
★おろししょうが	小さじ 1弱
ごま油	適量
たまねぎ(くし切り)	1個
キャベツ(ざく切り)	1/4玉
さつまいも(5mm短冊)	1本

【作り方】

- 鶏肉に★の調味料を全て揉みこむ。
- フライパン(ホットプレート)に、ごま油をひき、さつまいも⇒たまねぎ⇒キャベツ⇒鶏もも肉の順にいれ、焦げないよいうに様子を見ながら炒める。
- 全体に火が通ったら、中心を開けて溶けるチーズをいれ、チーズが溶けたら完成。

◎給食では、タッカルビの上にチーズをトッピングしましたが、ご家庭ではタッカルビをチーズにつけて食べてみてください。