

モグハッピー

令和3年2月
東大阪市立
石切東小学校

暦の上では、春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

節分と大豆



©少年写真新聞社2021

今年の節分は2月2日です。節分は季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。今年は、暦のずれの影響で1日早まっています。1897年(明治30年)以来、実に124年ぶりのことだそうです。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追いはらうという意味があります。



大豆のりんかけ★

2月1日の給食に「節分献立」として登場する「大豆のりんかけ」は、ご家庭でも簡単に作ることができます。「節分豆」が残ったら、ぜひ作ってみてください。

材料

- 炒り大豆・・・50g
- 水・・・4cc
- 塩・・・0.1g
- 黒ざとう・・・30g
- 片栗粉・・・少々

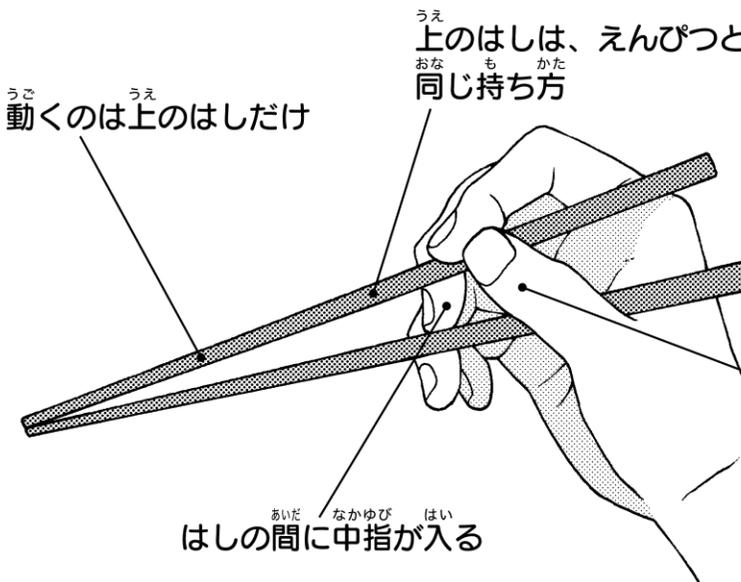
作り方

- フライパンに、黒ざとう・塩・水を入れて火をつける。
- 黒ざとうが溶けたら、片栗粉を入れてとろみをつけ、大豆を入れる。
- 火を消して、パラパラになるまで混ぜて完成。

大豆のりんかけをひとつずつつまめるかな？

正しいはしの持ち方

動くのは上のはしだけ
上のはしは、えんぴつと同じ持ち方



みなさんは、きちんとはしを持てますか？はしを正しく持てると食事をしやすくなります。また、食事の姿も美しくなります。

親指は動かない

はしの中に中指が入る

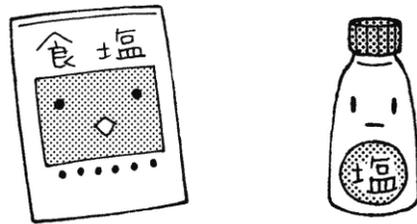
食塩のとり過ぎに注意しよう

食塩をとりすぎると、将来、高血圧症などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。濃い味が好きで、食事の時に調味料をたくさんかける習慣のある人は注意しましょう。

減塩のポイント

料理

- 新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
- 香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
- 酢やかんきつ類などの酸味を上手に使う。
- みそ汁などは実たくさんにする。
- だしをしっかりとる。



食べ方

- しょうゆなどの調味料をむやみに使わない。
- 使う場合には、味を確かめてからにする。
- 調味料は料理に直接かけずに、小皿などに入れて使う。
- カップラーメンやうどんなど、めん類の汁は残す。
- 市販食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認する。



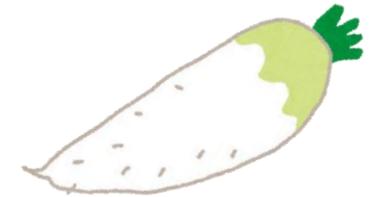
2月の注目献立

新メニュー

肉ボールのおろしあえ 15日(月)

油で揚げた肉ボールと、大根おろし・しょうゆ・みりんを煮て、最後にゆず果汁を入れたタレを合わせて作られます。さっぱりとした味とゆずの香りを楽しみましょう。

冬の大根は、寒い中で根や葉が凍ってしまわないように、糖分をたくさんたくわえるので、甘くておいしくなります。また、胃腸のはたらきを助けてくれる「消化酵素」というものがふくまれています。



筑前煮 17日(水)

筑前煮は、昔、筑前とよばれていた九州博多地方の郷土料理で、鶏肉と根菜・こんにやくなどが入った煮物です。

地元では、「がめ煮」とも呼ばれています。鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたといわれています。

正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時によく作られます。

福岡県では鶏肉とごぼうの消費量が多いですが、これは筑前煮をよく作るからだといわれています。

今回給食では、削り節からとっただし汁と一緒にれんこんやこんにやくなどを煮ています。よくかんで食べましょう。

