

給食だより

令和2年 1月31日

品川区立荏原第五中学校

校長 加藤 敏

栄養士 南条 奈生子

2月4日の立春を境に、暦の上では春を迎えます。今年は暖冬で、各地で雪不足となるなど、暖かい日が多くなっています。野菜も育ちが早く、たくさん採れて価格が下がってきています。消費者にとってはうれしいことですが、育ちすぎてしまうことで、農産物の廃棄もたくさん発生しているそうです。例年通りとなかなかいかない季節が続いていますね。2月も体調を崩さないように十分気を付けて過ごしましょう。

季節の行事食 2月3日 節分

節分とは、季節を分けるという意味で、季節の変わり目の日を指します。もとは春夏秋冬の年4回ありましたが、春の始まりである「立春」の前日の節分が重要視されるようになりました。

節分の行事献立(2/3)



節分ごはん、小いわしの甘辛揚げ、みそ汁、牛乳

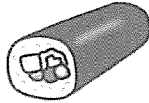
節分の日には、恵方巻を食べたり、柊にいわしの頭を刺して魔よけにしたり、豆まきをしたりと、食べ物に関する風習がたくさんあります。1年の健康を願い、煎った大豆を自分の歳の数だけ食べます。

イワシ



柊の枝に焼いたイワシの頭を刺して戸口に飾って魔よけにします。節分にイワシを食べる地方もあります。

恵方巻き



商売繁盛を願い、その年の恵方(歳神様のいる方角)を向いて、太巻きを黙ってがぶり食べる大阪発祥の風習です。今年の恵方は西南西です。

食の豆知識!



魔を滅する豆

節分の豆まきは、「豆」が魔(ま)を滅(め)するに音が通じるためとされています。煎った豆を使うのは、まいだ豆から芽が出ることが、縁起が悪いと捉えられたためと言われています。節分ごはんにも煎り大豆を使います。香ばしい香りを味わってください。

季節の行事 2月8日 針供養



12月8日と2月8日は事八日と言います。事八日には針供養が行われます。折れた針や古くなった針などを、やわらかい豆腐やこんにゃくにさして、針の労をねぎらい、感謝する行事です。事八日には、おこと汁と言って、野菜やあずきを入れたみそ汁を飲んで、無病息災を祈る風習もあります。

2月14日 バレンタイン

バレンタインはもともと、3世紀にローマで亡くなったバレンタインという人由来します。戦争で結婚を禁止させられた人を哀れに思い、キリスト教徒のバレンタインは密かに結婚させていました。それに怒った皇帝にバレンタインは処刑されてしまいます。恋人たちのために処刑されたバレンタインを悼んで作られたのがバレンタインデーです。日本では、チョコレートを贈る行事として定着しています。

2月14日の献立

ガーリックライス、豚肉のワイン風味、青菜のスープ、ブラウニー、牛乳

給食レシピ紹介 ブラウニー

(材料)アルミカップ4個分

- ・小麦粉 40g
- ・アーモンドパウダー 20g
- ・ココアパウダー 8g
- ・ベーキングパウダー 2g
- ・砂糖 40g
- ・卵 1個
- ・豆乳 30mL
- ・サラダ油 30g

(作り方)

- ①粉類は合わせてふるっておく。
- ②卵と砂糖をよく混ぜる。
- ③②に豆乳とサラダ油を入れ、しっかり混ぜる。
- ④最後に粉を入れ、さっくりと混ぜる。
- ⑤アルミカップに分け、170℃に余熱しておいたオーブンで15～20分焼く。

手洗いをしっかり行いましょう!

インフルエンザの流行だけでなく、新型コロナウイルスなどの感染症の流行にも注意が必要です。感染症の予防に大切なのは、しっかりとこまめに手洗いを行うことです。外出先から帰ってきたあとや、食事の前の手洗いをもう一度見直してみてください。とくに親指の付け根や手首などは洗い残しが多い箇所です。

両手をこすり合わせる



手の甲も洗う



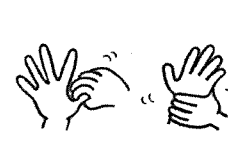
指の間もよく洗う



つめを研ぐようにして指先もよく洗う



親指と手首は「グルグル」洗いで



最後は清潔なハンカチでよくふきとる

