

2月給食たより

足立区立東島根中学校

まだまだ厳しい寒さが続き、インフルエンザなどの感染症も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗い、適切なマスクの着用、十分な睡眠を心がけて寒さを乗り切りましょう。

今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

各地で違う 節分

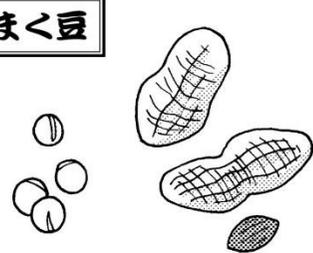
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



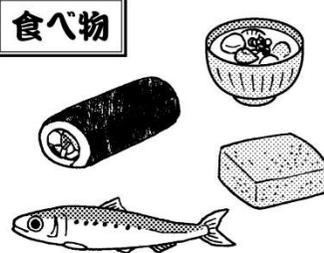
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分の唱えなかったりします。

まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。

2月の献立紹介



4日(水) 野菜の日給食 『大根』 大根と厚揚げの煮物



春の七草のひとつ「すずしろ」として知られ、古くから日本人に親しみのある野菜です。大根には胚軸（葉に近い上の部分）は水分が多くて甘みが強く、根（下の部分）は水分が少なく辛味が強いう特徴があります。給食では胚軸はいちょう切り、根は乱切りというように切り方を変えて提供します。食べ比べてみましょう。

16日(月) 日本の郷土料理給食 『宮城県』 油麩のたまごとじ丼・ずんだもち



2月は宮城県の郷土料理を作ります。
油麩は、宮城県北部に昔から伝わる食材で、麩を油で揚げたものです。油で揚げているので香ばしく歯ごたえがあるのが特徴です。ずんだもちはすりつぶした枝豆で作ったあんをおもちにかけた東北地方を代表するスイーツです。

20日(金) 受験応援給食

勝つかレー



21日に公立受験を迎える3年生のみなさんを応援する給食です。自分に勝つ！勝負に勝つ！という応援の思いを込めた「勝つかレー」です。カレーにはたくさんのスパイスが入っているので、食欲増進や体を温める力があります。カレーと一緒にカツも食べて、華麗に勝ってくださいね。

きなこ豆（2月3日献立）



<材料 4人分>

- ・炒り大豆 20g
- ・砂糖 小さじ4
- ・水 小さじ1
- ・きなこ 大さじ1

<作り方>

- ① 鍋に砂糖と水をいれて火にかけ、煮立たせる。
- ② 弱火にしてから炒り大豆を加え、白く粉をふくような状態まで炒める。
- ③ きなこを加え、全体にまぶす。