



2022年
(令和4年)
2月
長尾小学校

暦の上では春ですが、2月は最も寒い時期になります。寒さに負けないじょうぶな体をつくるためにも、よく食べ、よく寝て、よく体を動かしましょう。

ほねをじょうぶにする食べ物を食べよう

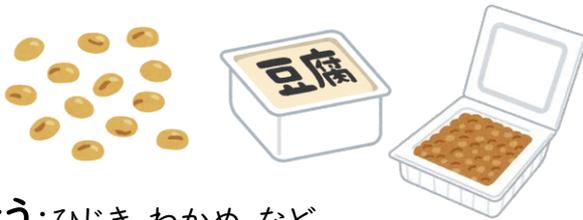
カルシウム

…ほねのもとになる

乳・乳製品: 牛乳、チーズ、ヨーグルト など



大豆・大豆製品: 大豆、とうふ、なっとう など



海そう: ひじき、わかめ など



小魚: ししゃも、ちりめんじゃこ、さくらえび など



色のこい野菜: 小松菜、チンゲンサイ など



ビタミンD

…ほねをつくるのをたすける

きのこ: しいたけ、きくらげ、まいたけ など



魚: いわし、さんま、さけ など

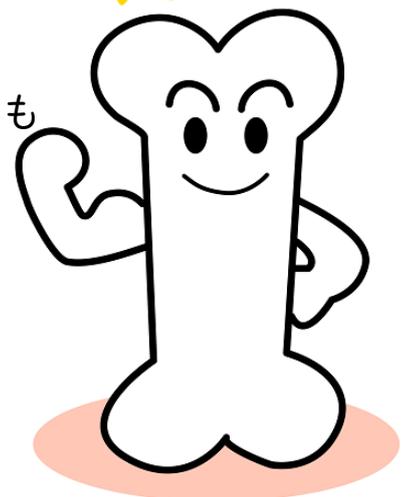


ビタミンDは日にあたることで
も作られます



運動することも

大切



「節分」と「豆まき」

「立春」の前日を「節分」といい、「節分」の日には、「豆まき」をする風習があります。「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、炒ったものを使います。『おには外、福は内』と言いながら豆をまきます。これは、悪いことをもたらすとされる「おに」を追い払い、幸せの「福」を呼び込むためです。家族の健康や幸せへの願いが込められています。



炒った大豆を自分の年の数だけ食べると、1年間を健康に過ごせるとも、いられています。

「節分」と「いわし」

「節分」の日には、「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさして、玄関にかざる風習もあります。これは、「おに」を家に入れないようにするための風習です。「いわし」は、焼くとにおいが強くなるので、その匂いで「おに」を近づけないようにしたそうです。「ひいらぎ」の枝にさすのは、ひいらぎの葉のするどいトゲで、「おに」の目をさし、追い払うのだそうです。



☆給食では2月3日に節分の献立として「年越しのいわし」「いり大豆」が出ます。



かすじる 粕汁 (2月3日(木))

※給食の量を基準にしていますので、ご家庭で調理する時は調整してください。

材料 (5人分)

鶏肉	50g (1cm角)
人参	25g(いちょう切り)
うす揚げ	25g(短冊切り)
こんにゃく	25g(短冊切り)
かまぼこ	35g(5mm幅)
大根	75g(いちょう切り)
ほうれんそう	50g(1cm幅)
みそ	大さじ3
酒かす	大さじ3/2
削り節	10g
薄口しょうゆ	少々
水	500ml

《作り方》

- ①削り節でだしをとる。こんにゃくは、塩もみして湯がいておく。うす揚げは湯をかけて油抜きをする。ほうれんそうをゆがいて水に取り冷ましておくと色が変わりにくい。みそ・酒かすはだしで溶いておくとうい。
- ②鍋にだしを入れ、沸いたら鶏肉を入れる。人参・うす揚げ・こんにゃく・大根を入れて煮こむ。
- ③野菜に火が通ったら、かまぼこ・酒かす・みそ・薄口しょうゆを入れて、味を調える。ほうれんそうを入れて火が通ればできあがり。



かすじるに入る酒かすには、ビタミンやたんぱく質のもとになるアミノ酸が豊富に含まれていて、体を温める効果があるため、寒い冬にぴったりです。